Cotto e < mangiato >

SOLO € 1,50

MARZO 2020 > €1,50

104 RICETTE DA PROVARE

Cucinare con i **SEMI**

3 PESTI VELOCI CON RADICCHIO, CARCIOFI E POMODORI SECCHI

21 CROSTATE *facili e golose*

00027
9 772284 429006

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.27 - Prima immissione: 3 marzo 2020 - Prezzo € 1,50

EDITORIALE Marzo

IL SEGRETO DELLA FELICITÀ È UNA TORTA CHE CUOCE NEL FORNO con il profumo dolce e vanigliato che pian piano esce dalla cucina per abbracciare tutta la casa... Cucinare una torta è un piccolo gesto che può cambiare in meglio la storia di una giornata partita male. E cosa c'è di più rassicurante di una crostata dalla ricca farcitura? La preparazione poi non richiede nemmeno molto tempo, soprattutto se scegliamo una base pronta. Nelle prossime pagine scoprirete che la tradizionale crostata con la marmellata è solo una delle tante possibilità: potete farcire le vostre torte con **frutta secca e miele, crema pasticcera, crema frangipane, ganache di cioccolato, crema al tè verde** e tanto altro.
In questo numero trovate anche qualche idea per le prime gite di primavera: le **BRUSCHETTE GOLOSE E COLORATE**, ricette facili e veloci come quelle che ogni mese ci suggerisce **Tessa Gelisio** nella sua rubrica.
Buon divertimento in cucina!

la Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE
OpenEyes Film- Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO
Luciana Giruzzi,
Michela Burkhart (grafica),
Vanna Guzzi,
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,
Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Davide Petrini,
Maddalena Bassi, Fabio Ceruti, Monica Cimino, Silvio Carini

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

SOMMARIO Marzo

INDICE DELLE RICETTE

PIATTI VEGANI — PIATTI VEGETARIANI

NEL PROSSIMO NUMERO
In edicola dal 7 aprile

COVER STORY
Frittate e omelette, farcite con verdure, formaggi, pasta e persino carne, sono piatti da riscoprire grazie a ricette facili, veloci e ricche di sapore

BRUTTO MA BUONO
Torte, creme e biscotti al cacao. Perché senza cioccolato non c'è festa... e a Pasqua è ancora più vero

SCUOLA DI CUCINA
La cotoletta perfetta: gli ingredienti e i passaggi giusti per preparare uno dei piatti simbolo della cucina lombarda

COLTO E MANGIATO
Dolci, fresche e verdi, le fave regalano fibre, proteine, vitamine, ma pochi grassi. E sono le protagoniste dei menu primaverili

Cotto e mangiato

PRODOTTI DI STAGIONE

Marzo

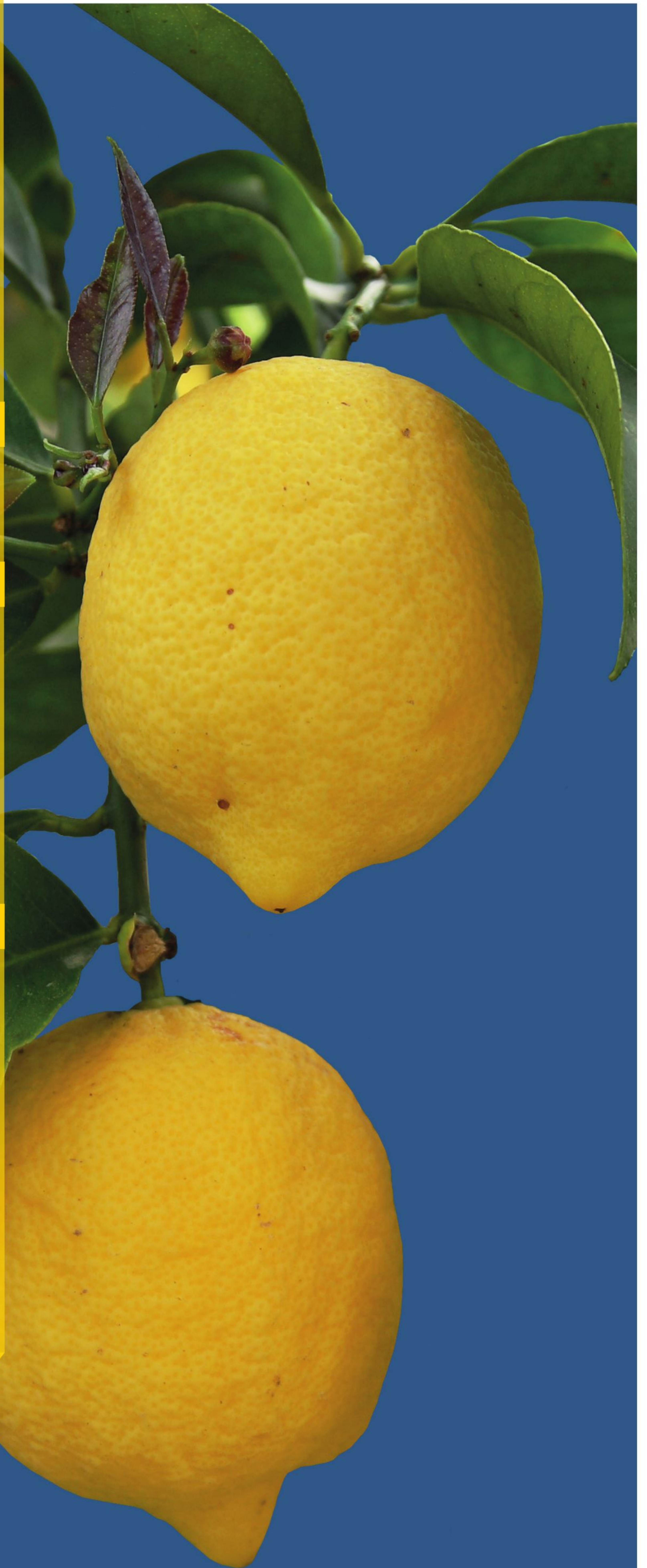
FRUTTA

Arance, Avocado, Banana,
Limone, Mandarini

VERDURA

Aglio, Alloro, Broccoli,
Carciofi, Carote, Cavolfiori,
Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio,
Cavolo verza, Cipolline, Finocchi,
Insalata, Porri, Prezzemolo, Radicchio,
Rosmarino, Rucola,
Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Branzino, Calamaro, Canocchia,
Capasanta, Cefalo, Cozze,
Gamberi rosa, Grongo,
Moscardini, Murena, Nasello,
Pagello fragolino, Pesce San Pietro,
Polpo, Rana pescatrice,
Razza, Ricciola, Sardina, Scampo,
Scorfano, Seppia, Sgombro,
Sogliola, Sugarello, Triglia di scoglio,
Trota, Vongole veraci, Zerro

Rassegna Nazionale dei Migliori Formaggi

formaggio IN VILLA 2020

10° EDIZIONE

Con il Patrocinio del Comune di Cittadella

INGRESSO LIBERO

Un weekend gustoso dedicato agli 800 anni delle mura della città!

- Mostra mercato dei formaggi
- Prodotti per la cucina e nuove tendenze gastronomiche
- Laboratori guidati e masterclass

Cittadella 1220 2020

4 - 5 - 6 APRILE

Tra le mura di

CITTADELLA PD

In contemporanea

SALONE DELL'ALTA SALUMERIA 2020

I salumi della tradizione e le produzioni di nicchia artigianali.

ITALIAN CHEESE AWARDS 2020

Selezioni per le Nomination del Premio ai formaggi nazionali. Degustazione aperta al pubblico dei migliori 100.

Sponsor

DESPAR EUROSPAR INTERSPAR

POOL PACK Green
Professionisti del packaging

Guru Comunicazione

Evento organizzato da **Guru Comunicazione srl**
Segreteria + 39 **392 2714352** segreteria@gurucomunicazione.it

formaggioinvilla.it

Dolci crostate subito pronte

UNA TORTA, TANTE VARIANTI. PARTENDO DA UNA BASE DELIZIOSA SI POSSONO CREARE DOLCI SEMPRE DIVERSI, CON CONFETTURE E CREME, FRUTTA E CIOCCOLATO. VI PROPONIAMO RICETTE VELOCISSIME, DA REALIZZARE CON LA FROLLA GIÀ PRONTA. SE INVECE VOLETE PREPARARLA VOI, NELLA SCUOLA DI PASTICCERIA A PAGINA 23 VI SPIEGHIAMO PASSO PASSO COME FARE LA FROLLA PERFETTA

la variante

Preparate la crema pasticcera seguendo la ricetta principale, stendete la frolla nello stampo, bucherellate la superficie e ricopritela di amaretti sbriciolati. Poi, farcite con la crema pasticcera, ricoprite di pesche sciroppate, ritagliate tante strisce dalla frolla rimasta e disponetele sulla crostata per formare la griglia. Cuocete a 180°C per circa 30 minuti.

BURRO

AMARETTI

PESCHE SCIROPPATE

Con albicocche
sciroppate e crema pasticcera

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

- PASTA FROLLA 500 g o 2 rotoli già pronti
- ALBICOCCHE SCIROPPATE 400 g (sgocciolate)

PER LA CREMA

- LATTE INTERO 250 ml
- UOVA 2
- ZUCCHERO 200 g
- FECOLA DI PATATE 30 g
- VANIGLIA mezzo baccello

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 30 MIN | Costo basso

1 **PER LA CREMA** scaldate il latte con i semini ricavati dal baccello di vaniglia. A parte, montate le uova con lo zucchero, poi aggiungete la fecola e amalgamate. Versate il latte bollente sul composto ottenuto e rimettete tutto sul fuoco, mescolando fino a quando si addensa.

2 **TRASFERITE** la crema in una ciotola, coprite con la pellicola a contatto e fate raffreddare. Stendete metà frolla nello stampo imburrato e infarinato, rivestite il fondo e i bordi eliminando la pasta in eccesso e bucherellate con una forchetta. Stendete anche l'impasto restante e tenete da parte.

3 **FARCITE** la frolla con la crema pasticcera e poi disponete uno strato di albicocche sciroppate con la parte interna rivolta verso il basso. Ritagliate tante strisce nella frolla rimasta e disponetele sulla crostata per formare la griglia.

4 **CUOCETE** in forno statico a 180°C per circa 30 minuti. Togliete dal forno e fate raffreddare.

FRUTTA SCIROPPATA

In passato, quando i frigoriferi non esistevano, la frutta sciroppata aveva la funzione di conservare la frutta stagionale, ma non per questo può essere considerata come una variante della frutta fresca. È piuttosto un dolce, certamente non grasso, ma ricco di zuccheri semplici e, durante la lavorazione a cui è sottoposta, la frutta perde molte sue proprietà.

Con miele
e frutta secca

INGREDIENTI

PER UNO STAMPO DA 24 CM
PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto
NOCI 100 g
MANDORLE 80 g
NOCCIOLE 100 g
ARACHIDI 50 g
MIELE MILLEFIORI 150 g
LIMONE BIO 1, la scorza
CANNELLA

STENDETE la pasta frolla, rivestite bene il fondo dello stampo e i bordi, eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherellate con una forchetta.

SCALDATE il miele in un pentolino a bagnomaria, profumate con cannella a piacere e la scorza di un limone grattugiato, quindi versatene metà sul fondo della crostata.

CUOCETE in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti.

SFORNATE la crostata e disponete sulla sua superficie le mandorle, i gherigli di noce, le nocciole, le arachidi ridotte a metà e il resto del miele scaldato.

CON LA MARMELLATA DI ARANCE

Se amate la crostata con la frutta secca, vi proponiamo anche questa deliziosa variante. Dopo aver steso la frolla, ricopritela con 3-4 cucchiai di marmellata di arance e, se vi piace, un pizzico di zenzero in polvere. Infornate seguendo la ricetta principale. A parte, in un pentolino, unite 3 cucchiai di zucchero di canna, un cucchiaio di miele, il succo di un'arancia e poca acqua, quindi fate sciogliere a fuoco basso fino a formare un caramello. Unite la frutta secca e mescolate velocemente con un cucchiaio di legno. Utilizzate il composto ottenuto per guarnire la crostata.

Con pere e crema frangipane

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA PRONTA 250 g o un rotolo già pronto– **LATTE** 250 ml – **UOVA** 1 + 2 tuorli – **FARINA DI MANDORLE** 100 g – **FARINA 00** 100 g – **ZUCCHERO** 5 cucchiai – **BURRO** 40 g – **PERE KAISER** 3

STENDETE la pasta frolla, rivestite bene il fondo dello stampo e i bordi, eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherellate il fondo, coprite con carta forno e versate dei legumi secchi. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Sfornate e togliete carta e legumi.

PREPARATE la crema: sbattete le uova con 4 cucchiai di zucchero in un pentolino, incorporate le farine, versate a filo il latte bollente e fate addensare la crema a fiamma molto bassa, mescolando continuamente; incorporate il burro e fate intiepidire. Versate la crema sulla pasta frolla e livellatela.

SBUCCIATE le pere, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e incidete la superficie in modo da creare fettine molto sottili. Adagiate le mezze pere a raggiera sulla crema. Spolverizzate con lo zucchero rimasto e cuocete la crostata in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti.

Con ricotta e ciliegie

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA PRONTA 500 g o 2 rotoli già pronti – **RICOTTA DI PECORA** 400 g – **CILIEGIE SURGELATE** 350 g – **ZUCCHERO** 100 g – **UOVA** 1 + 2 tuorli – **LIMONE BIO** 1 – CANNELLA

STENDETE 250 g di pasta frolla nello stampo, eliminando l'eventuale pasta in eccesso sui bordi. Bucherellate con i rebbi di una forchetta.

SCONGELATE le ciliegie e lasciatele scolare, poi mescolatele con un pizzico di cannella e un cucchiaio di zucchero, quindi mettetele sul fuoco basso e mescolate per almeno 10 minuti. Lavorate la ricotta con lo zucchero rimasto, l'uovo, un tuorlo e la scorza grattugiata del limone.

VERSATE le ciliegie sul fondo di frolla, tenendone da parte qualcuna per decorare, e ricoprite con la crema di ricotta. Con la restante frolla, formate tante strisce e appoggiatele sulla crostata in modo da formare un reticolo. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti circa. A fine cottura, decorate con le ciliegie tenute da parte e vaporizzate con la gelatina spray.

Con le clementine

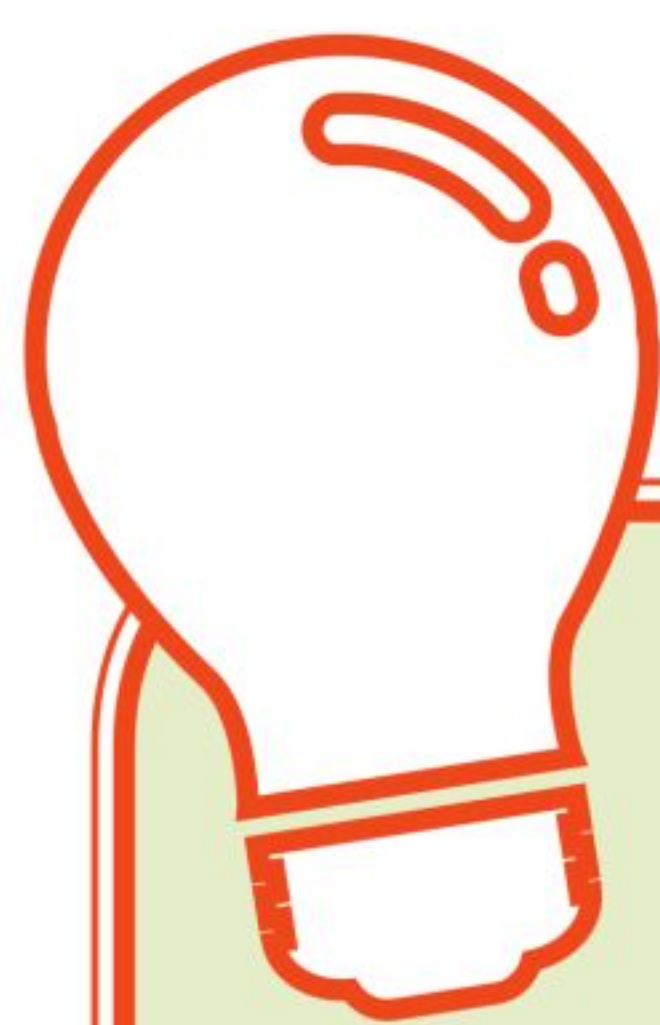
INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto – **CLEMENTINE BIO** 14– **RICOTTA** 200 g – **UOVO** 1 – **PANNA FRESCA** 50 ml – **ZUCCHERO** 70 g – **MIELE** 20 g – **RUM** 1 cucchiaio –**MARMELLATA DI ARANCIA** 1 cucchiaio

SBUCCIATE 4 clementine, tagliatele a metà, trasferitele in un pentolino, ricoprite di acqua e fate bollire per 2 minuti, quindi scolate e fate raffreddare. Tagliate le clementine a piccoli tocchetti, quindi trasferiteli in un pentolino con il miele e fate cuocere per 10-15 minuti.

AMALGAMATE la ricotta con l'uovo, la panna, lo zucchero e i pezzetti di clementine al miele.

STENDETE la frolla nello stampo e rivestite bene il fondo e i bordi, quindi bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta. Distribuite il composto di ricotta, livellate e cuocete a 180°C per circa 40 minuti.

SFORNATE e lasciate raffreddare. Nel frattempo, lavate e tagliate a fettine sottili le altre clementine, quindi disponetele a raggiera sulla crostata. In un pentolino unite un cucchiaio di marmellata, 2 cucchiai di acqua e un cucchiaio di rum. Scaldate appena e spennellate sulle clementine.

La ricetta alternativa

Con crema all'arancia e scaglie di cioccolato

PER UNO STAMPO DA 24 CM Stendete un **rotolo di frolla** nello stampo e rivestite bene il fondo e i bordi, eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta. Preparate la crema all'arancia.
In un pentolino scaldate **200 ml di latte** e **50 ml di panna**, fino a sfiorare il bollore. A parte, mescolate **3 tuorli**, **50 g di zucchero** e la **scorza grattugiata di un'arancia**. Unite **20 g di amido di mais**, il **succo di un'arancia**, mescolate bene con la frusta e unite il composto al latte e alla panna caldi. Cuocete a fuoco basso, mescolando con una frusta, fino a quando si addensa.
Togliete dal fuoco e continuate a mescolare.
Trasferite la crema in una ciotola, copritela con la pellicola a contatto e fate riposare in frigorifero almeno 30 minuti. Trasferite la crema sulla base di frolla e cuocete a 180°C per circa 30 minuti. Sfornate, fate intiepidire e guarnite metà crostata con **scaglie di cioccolato**.

Torta della nonna con crema pasticcera e pinoli

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 500 g o 2 rotoli già pronti – UOVA 4 tuorli – LATTE 500 ml – ZUCCHERO 150 g – AMIDO DI MAIS 40 g – LIMONE BIO mezzo, la scorza – PINOLI 100 g – ZUCCHERO A VELO

PER LA CREMA montate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro, quindi unite l'amido di mais. Portate a bollore il latte con la scorza di limone, poi togliete dal fuoco, eliminate il limone e versate il latte sui tuorli.

RIPORTATE sul fuoco e cuocete, mescolando in continuazione, fino a ottenere una crema liscia e densa. Trasferitela in una ciotola, coprite con la pellicola a contatto e lasciate intiepidire. Poi, aggiungete 80 g di pinoli.

STENDETE la frolla nello stampo e rivestite bene il fondo e i bordi, eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherellate con i rebbi di una forchetta.

FARCITE la frolla con la crema fino a riempire lo stampo, quindi ricoprite con il secondo disco di frolla, facendo aderire bene i bordi. Bucherellate la superficie, guarnite con gli altri pinoli e cuocete in forno preriscaldato a 160°C per circa 50 minuti. Sfornate, fate raffreddare e spolverizzate con abbondante zucchero a velo

POCHI E SEMPLICI INGREDIENTI DANNO VITA A UN GRANDE CLASSICO DELLA PASTICCERIA. UNA GOLOSITÀ CHE PIACE A TUTTA LA FAMIGLIA

Crostatine di mela

INGREDIENTI PER 4 STAMPINI

PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto – MELE RENETTE 2 – LIMONI BIO 1 – ZUCCHERO DI CANNA 20 g – ZENZERO – NOCE MOSCATA

STENDETE la frolla e ricavate 4 cerchi, quindi posizionateli negli stampini e bucherellate il fondo. Con la frolla che avanza, ricavate tante striscioline e tenetele da parte.

PULITE le mele e tagliatele a cubetti, irrorate con il succo di limone. Aggiungete lo zucchero, profumate con la scorza di limone, lo zenzero e la noce moscata. Mescolate bene.

RIEMPITE gli stampini con i cubetti di mela, quindi ricoprite con le striscioline di frolla, in modo da formare un reticolo. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

Con pistacchi

e crema al cioccolato

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto – **CIOCCOLATO FONDENTE** 200 g – **BURRO** 40 g – **ZUCCHERO A VELO** 50 g – **UOVO** 1 – **PANNA FRESCA** 100 ml – **CREMA AL PISTACCHIO PRONTA** 3 cucchiai – GRANELLA DI PISTACCHI

STENDETE la frolla nello stampo e rivestite bene il fondo e i bordi, eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta.

PER IL RIPIENO fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato con il burro, poi incorporate lo zucchero, versate la panna e l'uovo, mescolate bene e fate intiepidire.

SPALMATE sulla frolla uno strato di crema al pistacchio, quindi versate la crema al cioccolato e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti. Sfornate, cospargete con abbondante granella di pistacchi e rimette in forno ancora qualche minuto.

Con crema frangipane

e rose di mela

INGREDIENTI

PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto
LATTE 250 ml – **UOVA** 1 + 2 tuorli
FARINA DI MANDORLE 150 g
FARINA 00 50 g – **BURRO** 40 g
ZUCCHERO 4 cucchiai
PER LA GUARNIZIONE
MELE RED DELICIOUS 5
ZUCCHERO 500 g
LIMONE mezzo, il succo
GELATINA SPRAY

DISPONETE la base di frolla in uno stampo da crostata, eliminate eventuale pasta in eccesso. Bucherellate il fondo, coprite con carta forno e versate dei legumi secchi. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Eliminate carta e legumi.

SBATTETE l'uovo e i tuorli con 4 cucchiai di zucchero in un pentolino, incorporate la farina setacciata e la farina di mandorle; versate a filo il latte bollente e fate addensare la crema a fiamma molto bassa, mescolando in continuazione; incorporate il burro e fate intiepidire.

VERSATE la crema nel guscio di pasta frolla e livellatela con cura. Cuocete la torta in forno già caldo a 180°C per 20 minuti, poi lasciatela raffreddare completamente.

MONDATE e lavate le mele senza sbucciarle. Poi, aiutandovi con la mandolina, riducetele a uno spessore di 1-2 mm. Scaldate 1 litro di acqua con lo zucchero e il succo di limone; appena bolle, abbassate la fiamma e immergete le fettine di mela poche alla volta, quindi lasciatele cuocere 3-4 minuti. Scolate e fate raffreddare.

DISPONETE le fettine di mela sulla superficie della torta, in modo da formare tante roselline, quindi vaporizzate con la gelatina spray.

Con fichi caramellati

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto – FICHI SURGELATI 900 g – ZUCCHERO 200 g – LIMONE 1 – RUM 50 ml – VANIGLIA 1 baccello –

STENDETE la frolla nello stampo e rivestite bene il fondo e i bordi, eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherellate con una forchetta.

SCONGELATE i fichi, disponeteli in una pentola capiente, ricoprite con lo zucchero, il succo di limone, il rum e profumate con i semini ricavati dal baccello di vaniglia.

CUOCETE a fiamma bassa per 20 minuti. Ogni tanto muovete i fichi con un cucchiaio di legno in modo che non si attacchino. Infine, togliete dal fuoco, lasciate raffreddare e quindi frullate con il mixer a immersione.

SPALMATE il composto ottenuto sulla base di frolla e cuocete in forno statico a 180°C per circa 25 minuti. Lasciate intiepidire e servite.

Linzer Torte con farina di nocciole e confettura di ribes

FROLLA ALLA NOCCIOLA la ricetta a pag. 24

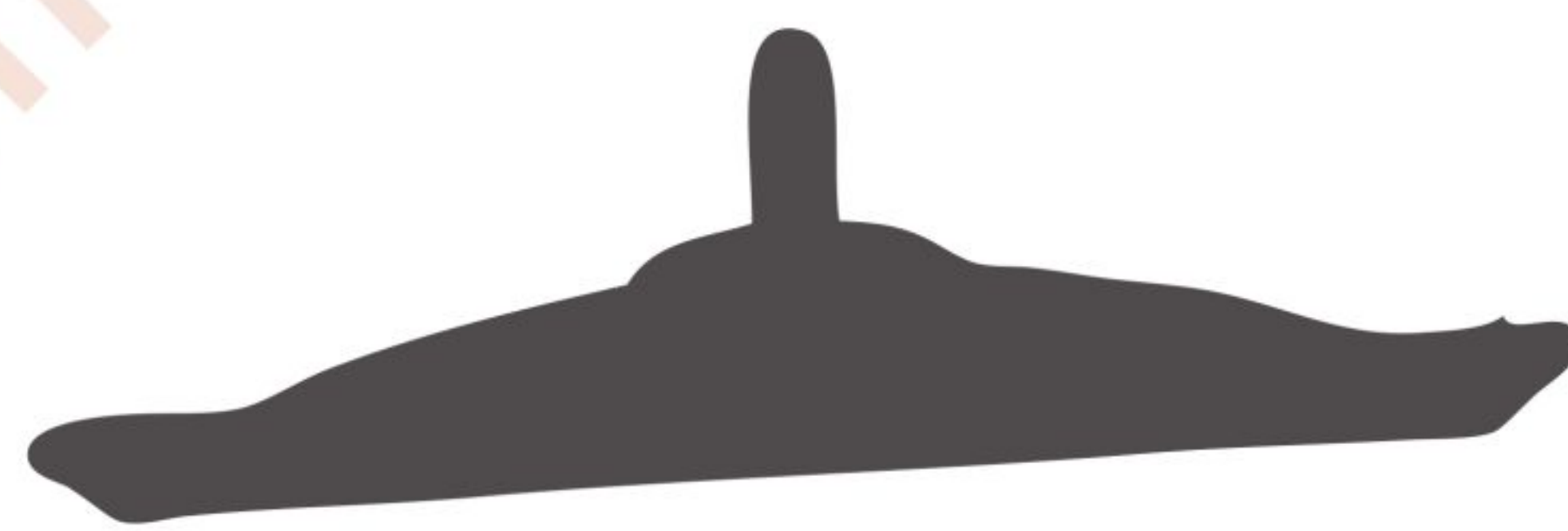
INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA ALLA NOCCIOLA 450 g
CONFETTURA DI RIBES 300 g
CIALDE DI OSTIA

PREPARATE la pasta frolla alla nocciola (**v. ricetta a pag. 24**). Poi, stendete con il mattarello 2/3 dell'impasto e posizionatelo su uno stampo per crostate, foderando bene il fondo e i bordi. Bucherellate con una forchetta e ricoprite con le cialde di ostia.

DISTRIBUITE la confettura di ribes sulla base di frolla. Con l'impasto restante realizzate tante striscioline sottili e appoggiatele sulla crostata in modo da formare un reticolo.

SE VI PIACE potete spennellare la superficie con un composto ottenuto sbattendo un tuorlo e 2 cucchiai di panna fresca. Infornate a 170°C per circa 50 minuti.

Con crema
al limone e rabarbaro

INGREDIENTI

PER UNO STAMPO DA PLUMCAKE DA 35 CM
PASTA FROLLA 250 g
o 1 foglio rettangolare già pronto
UOVA 3 tuorli
LATTE 200 ml
ZUCCHERO 70 g
PANNA FRESCA 50 ml
AMIDO DI MAIS 20 g
LIMONE BIO 1, la scorza
PER LA GUARNIZIONE
RABARBARO 200 g
ZUCCHERO 120 g

PER LA CREMA versate il latte e la panna in un pentolino, profumate con la scorza di limone. A parte, sbattete bene i tuorli e lo zucchero. Unite l'amido di mais e mescolate, quindi versate il latte caldo a filo e mescolate bene in modo da ottenere un composto omogeneo.

RIMETTETE sul fuoco e mescolate ancora fino a ottenere una crema densa. Togliete dal fuoco, trasferite la crema in una ciotola, coprite con la pellicola a contatto e lasciate raffreddare.

STENDETE la pasta frolla nello stampo rettangolare, premendola bene anche sui lati ed eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta. Lavate il rabarbaro, private i gambi delle estremità, tagliateli a tocchetti.

IN UN PADELLINO sciogliete lo zucchero in 60 ml di acqua, poi adagiate i pezzetti di rabarbaro e fateli cuocere circa 2 minuti per lato, quindi scolateli.

TRASFERITE la crema in un sac à poche e distribuitela sulla frolla. Guarnite con i pezzetti di rabarbaro e trasferite in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti.

ROSSO È MEGLIO

Prima di utilizzare il rabarbaro eliminate bene tutte le foglie, non commestibili, e le estremità del gambo. Il suo caratteristico sapore amarognolo aumenta col passare dei giorni. In cucina viene utilizzato per arricchire preparazioni dolci e salate, per creare confetture e come ingrediente nei cocktail, per bilanciarne il sapore. È un prodotto primaverile che si trova maturo tra maggio e giugno, ma durante tutto l'anno è disponibile surgelato.

Con panna
cotta al tè matcha

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto – PANNA FRESCA 500 ml – ZUCCHERO SEMOLATO 100 g – LATTE 100 ml – GELATINA 10 g – TÈ MATCHA 2 cucchiaini – LIMONE BIO mezzo, la scorza – MIRTILLI, NOCI PECAN

STENDETE la pasta frolla in uno stampo, rivestendo bene fondo e bordi. Bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta, ricoprite con carta forno e versate dei legumi secchi. Infornate a 180°C per circa 25 minuti. Sfornate ed eliminate carta e legumi.

AMMOLLATE la gelatina per 10 minuti in acqua fredda. In un pentolino a parte, scaldate il latte a fuoco basso. Quando arriva quasi a bollore spegnete il fuoco, strizzate i fogli di gelatina e uniteli al latte.

IN UN ALTRO PENTOLINO versate la panna, lo zucchero, il tè matcha e la scorza di limone e portate a bollore a fiamma dolce, mescolando continuamente per aiutare il tè a sciogliersi completamente. Spegnete il fuoco, togliete la scorza, aggiungete il latte e mescolate dolcemente.

QUANDO la base della crostata si è raffreddata, versate la panna cotta al tè matcha. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Guarnite a piacere con mirtilli e noci pecan.

Con ricotta
e gocce di cioccolato

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 450 g – RICOTTA DI PECORA 500 g – ZUCCHERO 175 g – UOVA 2 tuorli – ARANCIA BIO 1, la scorza – GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE 40 g – CANNELLA

STENDETE due terzi di pasta frolla nello stampo, avendo cura di disporla con cura sul fondo e di ricoprire anche i bordi. Stendete anche l'impasto restante e tenetelo da parte.

LASCIATE scolare la ricotta in un colino, in modo che perda il siero. Intanto, versate i tuorli nel mixer, unite lo zucchero, la scorza d'arancia grattugiata e un pizzico di cannella. Unite la ricotta scolata e frullate fino a ottenere una crema liscia, quindi aggiungete le gocce di cioccolato.

BUCHERELLATE la superficie della frolla con i rebbi di una forchetta, coprite con carta forno e versate dei legumi secchi. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Sfornate, eliminate carta e legumi e versate sulla frolla la crema di ricotta. Poi, con l'impasto tenuto da parte realizzate delle strisce e appoggiatele sulla crostata per formare un reticolo.
Infornate per 10-15 minuti.

Crostatine
con ganache al cioccolato

INGREDIENTI PER 4 STAMPINI

PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto
CIOCCOLATO FONDENTE 1 tavoletta
PANNA FRESCA 70 ml
BURRO 20 g
MIRTILLI
LAMPONI
MENTA

STENDETE la pasta frolla e ricavate 4 cerchi. Trasferiteli negli stampini, bucherellate con una forchetta, ricoprite con carta da forno, versate dei legumi secchi e cuocete a 180°C per circa 8-10 minuti, fino a quando le crostatine diventano dorate. Sfornate e lasciate raffreddare.

PREPARATE la ganache: in un pentolino, scaldate la panna e portatela vicino al bollore. Grattugiate finemente il cioccolato, trasferitelo in una ciotola, quindi cominciate a versare poco per volta la panna calda, mescolando bene, in modo che il cioccolato si sciolga. Quando è ben sciolto, unite anche il burro ammorbidito e mescolate.

RIEMPITE le crostatine con la ganache, quindi guarnite a piacere con lamponi, mirtilli e foglioline di menta.

Integrali con mousse al cioccolato, pere e mandorle

INGREDIENTI PER 4 STAMPINI

PASTA FROLLA INTEGRALE 250 g – **CIOCCOLATO FONDENTE** 130 g – **BURRO** 15 g – **UOVA** 1 tuorlo + 3 albumi – **PERE COSCIA** 4 – MANDORLE IN LAMELLE – PINOLI

FONDETE a bagnomaria il cioccolato fondente con il burro; fate riposare un minuto e unite il tuorlo. Montate gli albumi a neve e incorporateli al composto. Fate raffreddare la mousse in frigorifero.

STENDETE la pasta frolla integrale (**v. ricetta a pag. 24**) e, aiutandovi con gli stampini, create dei cerchi. Trasferiteli negli stampini, bucherellate con una forchetta, ricoprite con carta da forno e versate dei legumi secchi. Cuocete a 180°C per circa 8-10 minuti, fino a quando le crostatine diventano dorate. Intanto, tagliate le pere ricavando dalla parte centrale 4 fette sottili. Trasferitele in un pentolino con poca acqua e un cucchiaio di zucchero e fatele ammorbidire qualche minuto.

SFORNATE le crostatine, lasciate raffreddare, riempitele con la mousse, guarnite con pinoli, lamelle di mandorle e una fettina di pera. Rimettete in forno e fate dorare pochi minuti.

FROLLA INTEGRALE la ricetta a pag. 24

FROLLA AL CACAO la ricetta a pag. 24

Con frolla
al cacao e crema pasticcera

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM
PASTA FROLLA AL CACAO 450 g – LATTE INTERO 250 ml – ZUCCHERO 100 g – FECOLA DI PATATE 60 g – UOVA 2– VANIGLIA mezzo baccello – CACAO IN POLVERE

PREPARATE la frolla al cacao (**v. ricetta a pag. 25**). Stendete 2/3 della frolla sullo stampo da crostata, premendo bene anche sui bordi. Bucherellate con i rebbi di una forchetta.

PER LA CREMA: scaldate il latte con i semini ricavati dal baccello di vaniglia. A parte, montate le uova con lo zucchero, poi aggiungete la fecola e amalgamate. Versate il latte bollente sul composto ottenuto e rimettete tutto sul fuoco, mescolando fino a quando si addensa.

INSAPORITE la crema con ill cacao in polvere, poi trasferitela in una ciotola, coprite con la pellicola per alimenti a contatto e lasciate raffreddare.

DISTRIBUITE la crema sulla base di frolla. Con la pasta lasciata da parte, create tante strisce e posizionatele sulla crostata in modo da formare un reticolo. Trasferite in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti.

Con pasta di mandorle
e pesche sciroppate

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM
PASTA FROLLA 250 g o 1 rotolo già pronto
FARINA DI MANDORLE 100 g
ZUCCHERO A VELO 100 g
UOVA 1 albume
PESCHE SCIROPPATE

STENDETE la frolla nello stampo e rivestite bene il fondo e i bordi, eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherellate con una forchetta.

AMALGAMATE la farina di mandorle, lo zucchero a velo e l'albume, poi, con la pasta di mandorle ottenuta, create un disco e posizionatelo sopra la pasta frolla.

AGGIUNGETE uno strato di pesche sciroppate con la parte interna rivolta verso il basso, quindi infornate a 180°C per circa 30 minuti. Sfornate, fate raffreddare e spolverizzate con lo zucchero a velo.

Con mele e cannella

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 500 g o 2 rotoli già pronti – MELE 4 – ZUCCHERO 3 cucchiai – CONFETTURA DI ALBICOCCHE 150 g – CANNELLA – ZUCCHERO A VELO

STENDETE una confezione di frolla all'interno dello stampo per crostata, fatela aderire bene anche ai bordi, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.

SBUCCIATE le mele, tagliatele a fettine sottili, quindi spolverizzate con lo zucchero, profumate con la cannella e mescolate bene.

SPALMATE la confettura di albicocche sulla base della crostata, quindi adagiate le fettine di mela. Prendete l'altra confezione di pasta frolla e ricavate tante strisce, quindi posizionatele sopra il ripieno di mele, premendo bene sui bordi.

TRASFERITE la crostata in forno preriscaldato a 180°C per circa 35-40 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e spolverizzate di zucchero a velo.

Crostata con crema di ricotta, lime e menta

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PASTA FROLLA 250 g o un rotolo già pronto
RICOTTA 500 g
PANNA FRESCA 200 g
ZUCCHERO 80 g
LIME BIO 2
LIMONE mezzo
GELATINA 3 g
MENTA

STENDETE la frolla su uno stampo, premendo bene sul fondo e sui bordi ed eliminate eventuale pasta in eccesso. Bucherellate il fondo con una forchetta, ricoprite con carta da forno, versate dei legumi secchi e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti. Lasciate raffreddare.

LAVORATE la ricotta con lo zucchero, in modo da ottenere una crema liscia. Unite anche la scorza grattugiata di un lime e mescolate. Spremere il mezzo limone e il lime, trasferite il succo in un pentolino insieme alla gelatina già ammolata in acqua fredda per 10 minuti e portate il tutto a ebollizione, quindi fate bollire per 20 secondi. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire, poi incorporate alla crema di ricotta.

MONTATE la panna e incorporatela delicatamente al resto del composto. Fate raffreddare. Versate la crema di ricotta nel guscio di frolla, livellandola bene. Guarnite con fettine di lime e foglie di menta.

SCUOLA di Pasticceria

Ricette illustrate step by step

La pasta frolla

Ingredienti per 500 g

- FARINA 00 250 G
- BURRO 125 G
- ZUCCHERO SEMOLATO 100 G
- UOVA 2 TUORLI
- LIMONE BIO 1
- SALE 2 G

30 MIN + RIP

1

Setacciate la farina e versatela a fontana sul piano di lavoro, unite il sale, lo zucchero semolato e il burro freddo a pezzi, lavorate l'impasto per creare un composto sabbioso. Potete anche usare un mixer o la planetaria con il gancio a foglia e lavorare fino a ottenere un composto farinoso.

2

Formate di nuovo l'incavo al centro, aggiungete i tuorli e mescolate con una forchetta per inglobare il composto a poco a poco. Infine, profumate con la scorza di un limone non trattato grattugiata finemente.

LE VARIANTI PER LE TORTE

INTEGRALE

Setacciate 150 g di farina integrale e 100 g di farina 00, poi unite un pizzico di sale, 125 g di burro a pezzetti e amalgamate bene. Unite 100 g di zucchero, 2 tuorli e lavorate ancora l'impasto, fino a ottenere un panetto omogeneo, copritelo con la pellicola e lasciate riposare in frigorifero per almeno 2 ore. .

ALLA NOCCIOLA SECONDO LA RICETTA DELLA LINZER TORTE

Setacciate 150 g di farina di nocciole e 150 g di farina 00, poi aggiungete 110 g di zucchero, un pizzico di chiodi di garofano macinati e un cucchiaino di cannella in polvere. Aggiungete 150 g di burro ridotto a pezzetti, il succo e la scorza di mezzo limone bio e cominciate ad amalgamare. Unite anche un uovo e impastate velocemente gli ingredienti, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Formate un panetto, copritelo con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

AL CACAO

Setacciate 300 g di farina 00, unite 120 g di zucchero a velo, 150 g di burro ridotto a pezzetti e amalgamate bene. Poi unite 30 g di cacao in polvere e 2 tuorli. Lavorate bene l'impasto, fino a ottenere un composto omogeneo, coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

I CONSIGLI

- Se durante la lavorazione la pasta frolla tende a sbriciolarsi, aggiungete all'impasto **poca acqua fredda** o **mezzo albume freddo** per recuperarla e renderla elastica.
- Se desiderate una frolla più morbida, aggiungete **5 grammi di lievito in polvere per dolci**.
- Per evitare che durante la cottura si formino delle bolle, **bucherellate sempre la base** della torta con i rebbi di una forchetta.
- Nel caso doveste cuocere solo la frolla in forno per poi farcirla a freddo, **ricopritela sempre con carta forno e poi con legumi secchi** prima di infornare, per impedire che cresca in cottura.
- Se vi avanza della frolla, potete **conservarla in frigorifero avvolta nella pellicola per 3-4 giorni oppure congelarla**, in questo caso dura un mese. Prima di usarla, scongelatela in frigo.

3

Lavorate la frolla velocemente per non scaldarla con il calore delle mani: impastarla per un tempo troppo lungo può renderla appiccicosa, perché il burro si scioglie, oppure l'impasto può perdere elasticità e risultare duro. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fatelo rassodare in frigorifero 2 ore, meglio per una notte.

4

Stendetene i due terzi dell'impasto con il mattarello e adagiate la frolla nello stampo, già imburrato e infarinato. Bucherellate con una forchetta e versate la confettura al centro della crostata e quindi stendetela in uno strato uniforme aiutandovi con il dorso di un cucchiaio.

5

Per la decorazione formate la griglia di pasta, che permetterà la fuoriuscita corretta dell'umidità, evitando che la confettura bruci. Impastate la frolla rimasta, stendetela e ricavate le strisce con una rotella liscia, poi posizionatele sulla crostata prima in un senso e poi nell'altro, in modo da creare le losanghe. Cuocete in forno statico a 180°C per 30 minuti circa.

LE VARIANTI PER I BISCOTTI

PASTA FROLLA MONTATA PER I BISCOTTI

Unite 250 g di burro ammorbidito a pezzetti e 150 g di zucchero a velo. Aggiungete la scorza grattugiata di un limone bio e montate il composto con le fruste elettriche per circa 10 minuti. Aggiungete poco per volta 2 uova intere e un tuorlo a temperatura ambiente, amalgamando bene. Unite un pizzico di sale e 375 g di farina 00 setacciata, incorporandola accuratamente al composto. Quando il composto diventa omogeneo, trasferitelo in un sac à poche o in una sparabiscotti per realizzare i vostri biscotti di frolla montata.

FROLLA FRIABILE CON LE UOVA SODE IDEALE PER PICCOLA PASTICCERIA

Per prima cosa, mettete a cuocere 3 uova in un pentolino pieno d'acqua e, dal momento del bollore, cuocete per circa 8 minuti. Scolatele e immergetele in acqua fredda (in questo modo sarà più semplice togliere il guscio). Togliete il guscio, ricavate i tuorli e schiacciateli con una forchetta. Setacciate 150 g di farina 00, 100 g di fecola di patate e unitele ai tuorli. Poi, riducete a pezzetti 150 g di burro e unitelo al composto. Aggiungete 80 g di zucchero a velo, la scorza grattugiata di un limone bio e un pizzico di sale. Lavorate velocemente la frolla in modo da ottenere un panetto liscio, ricoprite con la pellicola e fate riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

doppia Faccia

un gusto delicato per **lei** e uno deciso per **lui**

Filetto con cavolo cappuccio viola

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

FILETTO DI MANZO 1 da circa 200 g e alto 4 cm – **SCALOGNO** 1 – **CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA** 60 g – ROSMARINO – ACETO DI MELE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE – PEPE IN GRANI

AFFETTATE lo scalogno e fatelo colorire in una casseruola con un giro d'olio. Riducete il cavolo cappuccio a striscioline con la mandolina e unitelo quando lo scalogno è dorato. Spruzzate con un goccio di aceto e fate e sfumare. Abbassate la fiamma, cuocete per circa 15 minuti e regolate il sale.

TRITATE il rosmarino. Scaldate una piastra di ghisa fino a renderla bollente, poi irrorate con una goccia di olio e quindi aggiungete poco di sale grosso e il rosmarino tritato.

UNITE il filetto e rosolatelo 2- 3 minuti, poi rigiratelo, insaporite con rosmarino, pepe verde, pepe rosa e cuocete per altri 2 minuti.

TOGLIETE dal fuoco, avvolgete il filetto in un foglio di alluminio e lasciate riposare un paio di minuti, in modo che i succhi abbiano il tempo di distribuirsi in modo uniforme nella carne, rendendola morbida.

ADAGIATE nel piatto il cavolo, il filetto e condite con un giro d'olio e ancora pepe.

per lei

Coltivato soprattutto in Sicilia il cavolo viola è ricco di antociani che, oltre al colore, regalano spiccate proprietà antiossidanti

IL CONSIGLIO

Per preparare il filetto alla cottura, toglietelo dal frigorifero almeno mezz'ora prima e tamponatelo con carta da cucina per eliminare eventuali residui di osso e l'acqua, che ostacola la cottura corretta

Filetto alla Rossini

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

FILETTO DI MANZO 1 da circa 200 g e alto 4 cm – **FOIE GRAS** 1 fetta spessa – **PAN BRIOCHE** 1 fetta – **VINO MADERA** 1 cucchiaio – **BURRO** 15 g – BRODO DI CARNE – TARTUFO NERO – FECOLA DI PATATE – SALE E PEPE

CON L'AIUTO di un coppapasta, ritagliate nella fetta di pan brioche un disco con il medesimo diametro del filetto.

SCIOGLIETE una noce di burro in una padella e rosolate la fetta di pan brioche. Poi, eliminatelo, aggiungete il foie gras e fate rosolare velocemente. Scolate su carta da cucina e tenete da parte al caldo.

CUOCETE il filetto nella stessa padella a fiamma viva 2-3 minuti per ogni lato, poi regolate sale e pepe.

ADAGIATE il disco di pane nel piatto, appoggiateci sopra il filetto e copritelo con la fetta di foie gras rosolata. Decorate con lamelle di tartufo nero.

RIMETTETE sul fuoco la padella con il fondo di cottura, versate il Madera, 2 cucchiai di brodo e scaldate a fiamma dolce fino a ottenere una salsa vellutata ma fluida; se serve, addensate con un cucchiaino di fecola di patate.

INSAPORITE il filetto con la salsa e servitelo accompagnato da verdure di stagione cotte al vapore..

COME TUTTI I TARTUFI, ANCHE QUELLO NERO È UN FUNGO SOTTERRANEO CHE VIVE IN SIMBIOSI CON UN ALBERO DA CUI TRAE AROMI E PROFUMI

A TAVOLA *in* 30 *minuti*

con le **videoricette** di Tessa Gelisio

Preparazioni **subito pronte** per dare **personalità** alla tua tavola

IL TRUCCO DELLO CHEF

Per risparmiare tempo le ricette veloci sono la salvezza, ma quando non avete fretta, preparate piatti abbondanti e congelateli. Paste al forno, sughi, passati di verdura e polpette, scongelati in forno o nel microonde, saranno una risorsa per i giorni in cui siete più indaffarati

15 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

patate 6 - topinambur 4 - olio evo 4 cucchiai - sale

Rosti *di patate e topinambur*

PELATE le patate, i topinambur e grattugiateli a julienne con una grattugia a fori grandi. Trasferite le verdure in una pirofila, coprite con acqua e sigillate con un doppio strato di pellicola adatta al microonde.

CUOCETE nel microonde alla massima potenza per 2 minuti circa; in alternativa, saltate le verdure in una padella con olio e sale.

SCALDATE bene una padella con olio evo, scolate e salate bene le patate e il topinambur e fate cuocere con coperchio aspettando che si formi la crosticina su un lato. Poi girate e ultimate la cottura.

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

PUNTA LA FOTOCAMERA DELLO SMARTPHONE SUL QR CODE PER ACCEDERE ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO

Linguine cardoncelli e gamberi

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

20 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
linguine 320 g - gamberi 300 g - funghi cardoncelli 300 g - aglio 2 spicchi - olio evo - vino bianco - peperoncino- prezzemolo - sale

METTETE in padella l'olio evo, il peperoncino e l'aglio schiacciato. Aggiungete le teste dei gamberi schiacciandole bene per far uscire il succo interno.

PRELEVATELE le teste dalla padella e tenete da parte. Unite i cardoncelli tagliati a fettine sottili.

CUOCETE 5 minuti circa e salate. Aggiungete i gamberetti sgusciati e tagliuzzati, versate il vino bianco e lasciate sfumare.

CUOCETE la pasta, scolatela al dente e ripassatela in padella con il sughetto. Profumate con abbondante prezzemolo fresco tritato e servite.

Seppia croccante su letto di pisellini

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

20 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
seppia 800 g - cipolla 1 - pisellini surgelati 400 g- brodo vegetale - salvia - rosmarino - timo - olio evo

TAGLIATE grossolanamente la cipolla e fatela appassire in padella con olio evo. Tagliate a striscioline la seppia.

METTETE i pisellini ancora surgelati nella padella con la cipolla, coprite a filo con il brodo vegetale e completate la cottura secondo i tempi indicatti dalla confezione.

OLIATE e salate le striscioline di seppia e insaporite con salvia, rosmarino e timo tritati finemente.

GRIGLIATE la seppia su una piastra bollente. Frullate la crema di pisellini e, se vi piace, passatela al colino. Impiattate e quindi servite

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
tortiglioni 320 g - passata di pomodoro 520 g - aglio 1 spicchio - prosciutto cotto 160 g - gorgonzola piccante 140 g - formaggio grattugiato 60 g - olio evo

25 MINUTI

Pasta alla Gattopardo con gorgonzola

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

METTETE lo spicchio d'aglio in padella con olio extra vergine di oliva. Aggiungete la passata di pomodoro, salate coprite e fate cuocere per 10 minuti. Nel frattempo, mettete a cuocere la pasta in acqua salata.

A FUOCO SPENTO aggiungete il prosciutto tritato e il gorgonzola piccante a pezzetti nella padella con la salsa di pomodoro e fate sciogliere il formaggio mescolando con cura. Aggiustate di sale e pepe.

SCOLATE la pasta al dente, saltatela nella padella con il sugo e aggiungete formaggio grattugiato in abbondanza.

CURIOSITÀ

La ricetta semplificata in chiave Cotto e Mangiato trae spunto da un piatto storico, probabilmente di casa Lanza, rievocato da Giuseppe Tommasi nel suo celebre romanzo

CIBO IMPERIALE

Il Kaiserschmarren dal tedesco "Kaiser" imperatore e "Schmarr" "frittata dolce" è un dolce tradizionale austriaco, anzi tirolese e quindi diffuso anche da noi in Alto Adige. È una frittata dolce preparata con ingredienti semplici e facili da reperire

Cake pops
alla banana

INQUADRA QUI PER
LA VIDEORICETTA

10 MINUTI + RIP

INGREDIENTI per 4 persone
banane 4 - cioccolato al latte o fondente 320 g - granella di nocciole

SBUCCIATE e tagliate in tre parti le banane. Infilate ciascun pezzo di banana in uno stecco da gelato o da spiedino.

SCIOGLIETE a bagnomaria oppure nel microonde il cioccolato al latte o fondente.

IMMERGETE una per volta le banane nel cioccolato. Ora passate le banane nella granella di nocciole.

POSIZIONATE gli "spiedini" di banana in posizione verticale e raffredate in frigorifero per 10 minuti.

Kaiserschmarren

8 MINUTI

INGREDIENTI per 4 persone
farina 200 g - latte 300 ml - burro 40 g - uova 2 - zucchero 80 g - marmellata di ciliegie 200 g - vaniglia 1 baccello - uvetta - sale - zucchero a velo

INQUADRA QUI PER
LA VIDEORICETTA

MESCOLATE il latte con le uova, aggiungete i semini del baccello di vaniglia, l'uvetta, la farina e un pizzico di sale.

VERSATE il composto in padella mescolando. A cottura avanzata, versate lo zucchero per caramellare. Poi, aggiungete il burro fuso.

IMPIATTATE aggiungendo confettura di ciliegie o di frutti di bosco, anche se la tradizione prevede confettura di mele oppure mele tagliate a cubetti saltate e caramellate.

SE VI PIACE cospargete con abbondante zucchero a velo.

3 Cotture ideali per la Provola

i La provola è un formaggio a pasta filata molto simile alla scamorza per aspetto e gusto, ma diversa per lavorazione e taglia, infatti la scamorza è più piccola, pesa 500 g al massimo, mentre la provola raggiunge il chilo

In padella alla **pizzaiola**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PROVOLA FRESCA DOLCE 600 g
POLPA DI POMODORO 300 ml
AGLIO 1 spicchio
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
BASILICO
PEPERONCINO IN POLVERE
SALE

FATE COLORIRE l'aglio in una padella capiente con 3 cucchiai di olio e un pizzico di peperoncino.

AGGIUNGETE la polpa di pomodoro e lasciate cuocere, poi togliete l'aglio, regolate il sale e fate sobbollire a fiamma media per 20 minuti circa.

TAGLIATE la provola a fettine e aggiungetele nella padella, avendo cura di rigirarle. Poi, unite qualche foglia di basilico e mescolate con cura.

LASCIATE sciogliere la provola in padella per 2-3 minuti e spegnete il fuoco. Lsciate insaporire per 2 minuti e servitela ben calda.

Fritta in pastella

INGREDIENTI PER 12 FRITTELLE

FARINA 160 g
PROVOLA 200 g
UOVA 4
BURRO 30 g
PARMIGIANO REGGIANO
OLIO DI ARACHIDE
SALE E PEPE

PORTATE a ebollizione 300 ml d'acqua con burro, sale e pepe. Versate la farina e mescolate velocemente, fino a quando l'impasto inizia a staccarsi dalle pareti del tegame.

TOGLIETE dal fuoco, trasferite l'impasto in una ciotola e lasciate intiepidire. Quando è tiepido, unite le uova uno alla volta, mescolando con un cucchiaio di legno per incorporarle. Aggiungete la provola grattugiata, poco Parmigiano e regolate sale e pepe, quindi mescolate.

SCALDATE abbondante olio in una padella di ferro o di acciaio fino a portarlo a 170-180°C (controllate con il termometro che la temperatura resti costante).

VERSATE l'impasto con un cucchiaio e lasciate dorare le frittelle rigirandole con una forchetta.
Quando sono colorite e ben gonfie, prelevatele con un mestolo forato e fatele asciugare dall'unto in eccesso su carta da cucina. Servite le frittelle tiepide.

Alla griglia torretta di verdure e provola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PROVOLA AFFUMICATA 200 g – MELANZANA 1 – POMODORO 1 – ZUCCHINE 2 – BASILICO 2 mazzetti – AGLIO mezzo spicchio – OLIO EVO – SALE E PEPE

LAVATE le verdure. Tagliate verdure e provola a fette tonde spesse circa mezzo centimetro.

SCALDATE la piastra e cuocete le verdure 3 minuti per lato. Poi, componete le torrette, alternando verdure e provola, terminando con quest'ultima. Passatele in forno con la funzione grill per sciogliere il formaggio.

PER LA SALSA frullate il basilico con l'aglio e unite l'olio senza smettere di frullare. Regolate sale, pepe e condite le torrette con la salsa.

le ricette Svuotafrigo

Stop agli **sprechi**. Tante preparazioni **dolci** e **salate con quel che c'è** in casa

L'ARTE DEL RICICLO

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma soprattutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

ALBUMI chiusi in un barattolo di vetro con il coperchio si conservano in frigorifero fino a 4 giorni. Sempre nel barattolo, e poi riposti in freezer durano fino a 6 mesi. Ricordate però di segnare data e quantità sul contenitore

EMMENTALER, TALEGGIO, GORGONZOLA e tutti i formaggi stagionati vanno avvolti in un telo o in carta da cucina, riposti in un contenitore ermetico e poi nel frigo, dove durano una settimana. Per conservarli più a lungo, c'è la macchina per il sottovuoto: chiusi nei sacchetti del sottovuoto, i formaggi non sviluppano batteri che potrebbero compromettere altri cibi

CARNI COTTE lasciatele raffreddare completamente, poi sistematele dentro un contenitore ermetico e conservatele in frigorifero per 3-4 giorni. Se preferite potete congelarle, avvolte in un foglio di alluminio e poi in un sacchetto da gelo. Consumatele entro 3 mesi

CARCIOFI anche le foglie e il gambo sono commestibili: mondati e tritati finemente, si possono utilizzare per varie preparazioni, come brodi e creme di verdura. Se non li usate subito, infilateli in un sacchetto di carta e conservateli in frigorifero 4 giorni.

BIETOLE tenetele in frigo avvolte in sacchetti di carta. Se preferite congelarle, pulitele e sciacquatele, quindi lessatele 5 minuti in acqua salata. Poi scolatele, fate asciugare e strizzatele formando delle palline. Disponetele in un piatto rivestito di carta forno e mettete in freezer. Quando sono congelate trasferitele nei sacchetti gelo e conservatele nel freezer

PATATE si conservano a temperatura ambiente in un luogo fresco e buio. La luce le rende verdi e le fa germogliare e questo intensifica la produzione di una sostanza lievemente tossica: la solanina. Meglio non consumarle o almeno asportare germogli e parti verdi prima del consumo

RISOTTO con i **gambi di carciofo**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GAMBI DI CARCIOFO 5 – **BRODO VEGETALE** 1 l – **RISO** 320 g – **SCALOGNO** mezzo – **LIMONE** 1 – OLIO EXTRAVERGINE – BURRO – FORMAGGIO GRATTUGIATO – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

LASCIATE i **gambi di carciofo** in una ciotola con acqua e succo di limone per una notte. Sciacquateli e mondateli con il pelapatate, per eliminare la parte esterna più coriacea. Poi, tagliateli a dadini.

TRITATE lo scalogno e lasciatelo appassire in un tegame con 2 cucchiai di olio, aggiungete i gambi, salate e fate insaporire per 3 minuti. Prelevateli dal tegame e frullateli con il mixer.

VERSATE il riso nello stesso tegame, mescolate e lasciatelo tostare, irrorate con un mestolo di brodo bollente. Portate il riso a cottura, unendo il brodo un mestolo alla volta, quando si asciuga. A metà cottura, aggiungete la crema di carciofi.

QUANDO il riso è cotto, unite una noce di burro, regolate sale, pepe e spolverizzate con il formaggio grattugiato e un ciuffo di prezzemolo tritato.

DEL CARCIOFO NON SI BUTTA VIA NULLA

La pulitura dei carciofi comporta molto scarto: foglie e gambi vanno sprecati. Potete usare le foglie esterne più dure per una tisana depurativa. Per una tazza, portate a ebollizione 250 ml d'acqua, unite 35 g di foglie esterne già lavate e fate bollire per 15 minuti. Lasciate in infusione 5 minuti, filtrate e dolcificate con 1 cucchiaio di miele

Crocchette saporite **tonno** e **ricotta** con **patate** al **forno**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TONNO SOTT'OLIO 300 g – **PATATE** 600 g, piccole o novelle – **PANCARRÈ** 2 fette – **UOVA** 2 – **AGLIO** 2 spicchi e mezzo – **RICOTTA** 200 g – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 4 cucchiai – NOCE MOSCATA – LATTE – FARINA – OLIO DI ARACHIDI – OLIO EVO – SALE E PEPE – CETRIOLINI

PELATE le **patate** (se sono novelle non serve), tagliatele a fette sottili e lasciatele a bagno in acqua fredda per 20 minuti. Scolatele, conditele con 4 cucchiai d'olio di oliva, sale e pepe. Disponetele in una teglia foderata con carta forno, in un solo strato e non troppo ammassate.

UNITE due spicchi d'aglio, schiacciati ma non pelati, e cuocete nel forno già caldo a 200°C per 35-40 minuti, finché sono dorate, scuotendo la teglia di tanto in tanto.

PER LE POLPETTE passate al mixer il tonno con il pancarrè, bagnato nel latte e strizzato, la **ricotta**, mezzo spicchio d'aglio, 2 uova, la noce moscata, sale, pepe e il formaggio grattugiato. Formate le polpette, passatele prima nella farina, poi nelle due uova rimaste sbattute e ancora nella farina. Friggetele in olio di arachidi caldo finché sono dorate, scolatele su carta da cucina e servitele con patate al forno e cetriolini.

Frittata con **bietole** e **pomodorini**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 6 – **BIETOLA** 500 g – **POMODORINI** 500 g – **CIPOLLA** 1 – FORMAGGIO GRATTUGIATO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – ERBE AROMATICHE A PIACERE – SALE E PEPE

TAGLIATE i pomodorini a metà, salateli e lasciateli scolare per 10 minuti circa. Lessate le **foglie di bietola** in poca acqua salata per 5 minuti. Scolatele appena sono morbide, strizzatele e tagliatele grossolanamente.

PELATE la cipolla, tagliatela a fettine sottili e lasciatela appassire in una padella con l'olio, poi aggiungete le bietole e lasciate asciugare per 10 minuti. A questo punto, aggiungete i pomodorini scolati e alzate la fiamma. Insaporite con le erbe aromatiche tritate e fate insaporire.

SGUSCIATE le uova in una terrina, sbattete leggermente con una forchetta e insaporite con sale, pepe e formaggio grattugiato. Versate il composto di uova nella padella con le verdure, abbassate il fuoco, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per 4 minuti finché la frittata si è rappresa, poi voltatela, aiutandovi con un piatto, aggiungete poco olio e lasciate cuocere fino a quando inizia a dorare.

Bocconcini di **lesso** con **patate**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LESSO DI MANZO GIÀ COTTO 600 g circa – **PATATE** 3 – **CIPOLLA** 1 – **CONCENTRATO DI POMODORO** 1 cucchiaino – PREZZEMOLO – BRODO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SCALDATE 3 cucchiai di olio in un tegame, unite la cipolla affettata sottilmente e lasciatela appassire a fiamma dolce. Poi, pelate le patate, tagliatele a cubetti e versatele nel tegame.

CUOCETE per almeno 10 minuti, poi aggiungete il **lesso di manzo** tagliato a pezzetti, il concentrato di pomodoro, un mestolo di brodo e proseguite la cottura a fiamma dolce fino a quando le patate sono cotte, avendo cura di versare altro brodo quando il sugo si asciuga troppo.

INSAPORITE con un ciuffo di prezzemolo, mescolate e regolate sale e pepe. Spegnete il fuoco, lasciate riposare per qualche minuto e servite i bocconcini.

PENNE ai 4 formaggi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PENNE 350 g – EMMENTALER 80 g – GORGONZOLA DOLCE 80 g – TALEGGIO 80 g – FORMAGGIO GRATTUGIATO 80 g – LATTE 200 ml – SALE E PEPE BIANCO

PER LA SALSA, tagliate a piccoli cubetti **taleggio** e **gorgonzola** e grattugiate l'**emmentaler**. Se non avete questi formaggi, utilizzate quelli che avete, scegliendo però soltanto le varietà che fondono, filano e contengono poca acqua.

SCALDATE il latte in un pentolino antiaderente a fuoco basso, poi versate lentamente il formaggio grattugiato e cominciate a mescolare con una frusta. Unite quindi il formaggio a cubetti, versandolo poco alla volta e mescolando bene fino a ottenere una salsa liscia e senza grumi.

SPEGNETE il fuoco e tenete da parte. In una pentola capiente, cuocete le penne e scolatele al dente, tenendo da parte poca acqua di cottura. Trasferite le penne e la salsa ai 4 formaggi in ampia padella e amalgamatele sul fuoco basso. Se serve, unite poca acqua di cottura della pasta e mescolate ancora. Regolate sale, pepe bianco e servite.

IL CONSIGLIO

Se in dispensa avete tanti formati di pasta con le confezioni già aperte, potete utilizzarli insieme. Ma occhio ai tempi di cottura: se sono diversi, orologio alla mano, tuffate ogni tipo di pasta nell'acqua bollente al momento giusto. In questo modo vi libererete facilmente di tanti sacchetti semivuoti e il vostro primo piatto sarà comunque gustoso.

Torta di albumi all'arancia

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

- ALBUMI 120 g (4 circa)
- FARINA 200 g
- LIEVITO PER DOLCI 1 bustina
- ZUCCHERO 150 g
- OLIO DI SEMI 100 ml
- ACQUA 150 ml
- ARANCIA BIO 1

VERSATE la farina setacciata con il lievito in una ciotola, unite lo zucchero, la scorza d'arancia grattugiata e mescolate. A parte, miscelate l'olio con il succo d'arancia, poi aggiungete l'acqua. Versate il composto liquido nella ciotola con le polveri e amalgamate con cura.

MONTATE gli **albumi** a neve ben ferma e aggiungeteli all'impasto, poco alla volta, mescolando delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto. Versate l'impasto nello stampo ricoperto con carta forno bagnata e strizzata.

CUOCETE nel forno statico a 180°C per 30 minuti circa. Lasciate raffreddare, togliete la torta dallo stampo e servite.

dal Super

DAL CHICCO ALLA TAVOLA

IL PASTIFICIO LA MOLISANA NASCE NEL 1912 NEL CUORE DEL MOLISE. NEL 2011 VIENE ACQUISITO DALLA FAMIGLIA FERRO, MUGNAI DA QUATTRO GENERAZIONI.

La nuova gestione punta sulla filiera integrata della pasta, dove mulino e pastificio danno vita a una sinergia strategica per il controllo dell'intero ciclo produttivo: dal chicco di grano alla tavola. E oggi la pasta La Molisana è prodotta unicamente con grano italiano, coltivato in Molise, Puglia, Marche, Lazio e Abruzzo, aree naturalmente vocate alla produzione cerealicola, grazie al clima particolarmente favorevole.

GRANO DECORTICATO A PIETRA

La pasta La Molisana è unica anche per la decorticazione del grano duro secondo il metodo tradizionale a pietra, che purifica il chicco con cura e rispetto, e garantisce un prodotto dal gusto assolutamente naturale e dagli elevati standard di sicurezza. Il processo elimina buona parte della crusca e con essa la carica batterica. Ripulito da batteri, micotossine e muffe, il grano garantisce una pasta conforme agli standard e assicura qualità e gusto eccellenti.

www.lamolisana.it

PASTA LA MOLISANA

Grano italiano

CUBETTI la Molisana in **salsa di zucca** con **paprica affumicata**, **caprino** e **rosmarino fritto**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CUBETTO LA MOLISANA N.63 320 g – **ZUCCA PULITA E MONDATA** 200 g – **FORMAGGIO CAPRINO FRESCO** 100 g – **SCALOGNI** 2 – **ROSMARINO** 20 aghi – PAPRICA AFFUMICATA – OLIO DI SEMI – OLIO EVO – SALE GROSSO E FINO – PEPE NERO

IN UN PENTOLINO con olio evo, fate soffriggere leggermente gli scalogni tagliati a julienne, aggiungete la zucca tagliata grossolanamente e fate rosolare per 2 minuti. Condite con sale, pepe e coprite con acqua calda. Cuocete per almeno 20 minuti a fuoco basso con il coperchio.

TAGLIATE il caprino fresco a pezzettini e tenetelo da parte. In un pentolino, portate l'olio di semi a una temperatura di circa 165° C e friggete gli aghi di rosmarino per pochissimi secondi. Scolate e lasciate asciugare sopra un foglio di carta assorbente.

QUANDO la zucca è cotta, frullatela con il mixer e poi passatela in un colino a maglie strette. Aggiungete paprica affumicata a piacere.

CUOCETE la pasta Cubetto La Molisana in acqua bollente salata e scolatela 2 minuti prima del tempo indicato dalla confezione, conservando l'acqua. Saltatela in padella con la salsa di zucca e qualche mestolo del suo liquido di cottura.

DISTRIBUITE la pasta in 4 piatti fondi, aggiungete il caprino a pezzettini e terminate con il rosmarino fritto e la paprica affumicata.

TRIGHETTO la Molisana con genovese di manzo e provolone del monaco

Chef: LORENZO DI GRAVIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TRIGHETTO LA MOLISANA 320 g – OLIO EVO 40 ml – AGLIO 2 spicchi – PEPERONCINO mezzo – BASILICO 2 foglie – POMODORINI DATTERINI 4,tagliati in 4 – CIPOLLE ROSSE 80 g – FILETTO DI MANZO 50 g – VINO ROSSO AGLIANICO 15 ml – BRODO DI POLLO

PER MANTECARE PARMIGIANO 20 g – BURRO 8 g

PER GUARNIRE BASILICO A JULIENNE 4 foglie – PROVOLONE 20 g

FATE COLORIRE l'aglio e mezzo peperoncino in un tegame con un giro d'olio. In una padella a parte, fate saltare il filetto di manzo.

AGGIUNGETE le cipolle nel tegame con aglio e peperoncino e lasciatele stufare lentamente. Versate il vino rosso, fate evaporare e unite la carne saltata e i pomodorini tagliati. Coprite con il brodo di pollo e portate a cottura.

LESSATE i Trighetti La Molisana, scolateli e rimetteteli nel tegame. Unite Parmigiano, burro, e mescolate. Servite con provolone e basilico.

QUADROTTO la Molisana cozze e 'nduja

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

QUADROTTO LA MOLISANA 320 g
PASSATA VELLUTATA DI POMODORO 300 ml
'NDUJA 50 g
COZZE SGUSCIATE 50 g
AGLIO 1 spicchio
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE
FINOCCHIETTO SELVATICO

IN UNA PADELLA con poco olio, fate soffriggere l'aglio in camicia; poi prelevatelo e aggiungete la passata di pomodoro, insaporire con un sale, pepe e lasciate cuocere per circa 30 minuti a fuoco lento.

SCALDATE un filo di olio in un tegame di piccole dimensioni, aggiungete le cozze sgusciate e spegnete il fuoco. Unite la 'Nduja, che si scioglierà con il solo calore del tegame.

PORTATE a bollore abbondante acqua, poi salatela e cuocete la pasta Quadrotto La Molisana. Scolatela 2 minuti prima del tempo indicato dalla confezione, avendo cura di conservare l'acqua.

VERSATE la pasta nella padella con la salsa di pomodoro e risottate per 2 minuti aggiungendo il suo liquido di cottura.

DISTRIBUITE la pasta nei piatti fondi e quindi guarnite con la salsa di cozze cotte e 'Nduja.

DECORATE con qualche fogliolina di finocchietto selvatico.

dal Super

MELANDRI GAUDENZIO

MELANDRI GAUDENZIO, AZIENDA SPECIALIZZATA IN LEGUMI, CEREALI E SEMI, APRE IL 2020 PROPONENDO UNA NUOVA LINEA DI LEGUMI ITALIANI, A KM ZERO, RISCOPERTI, COLTIVATI E PRODOTTI IN ROMAGNA.

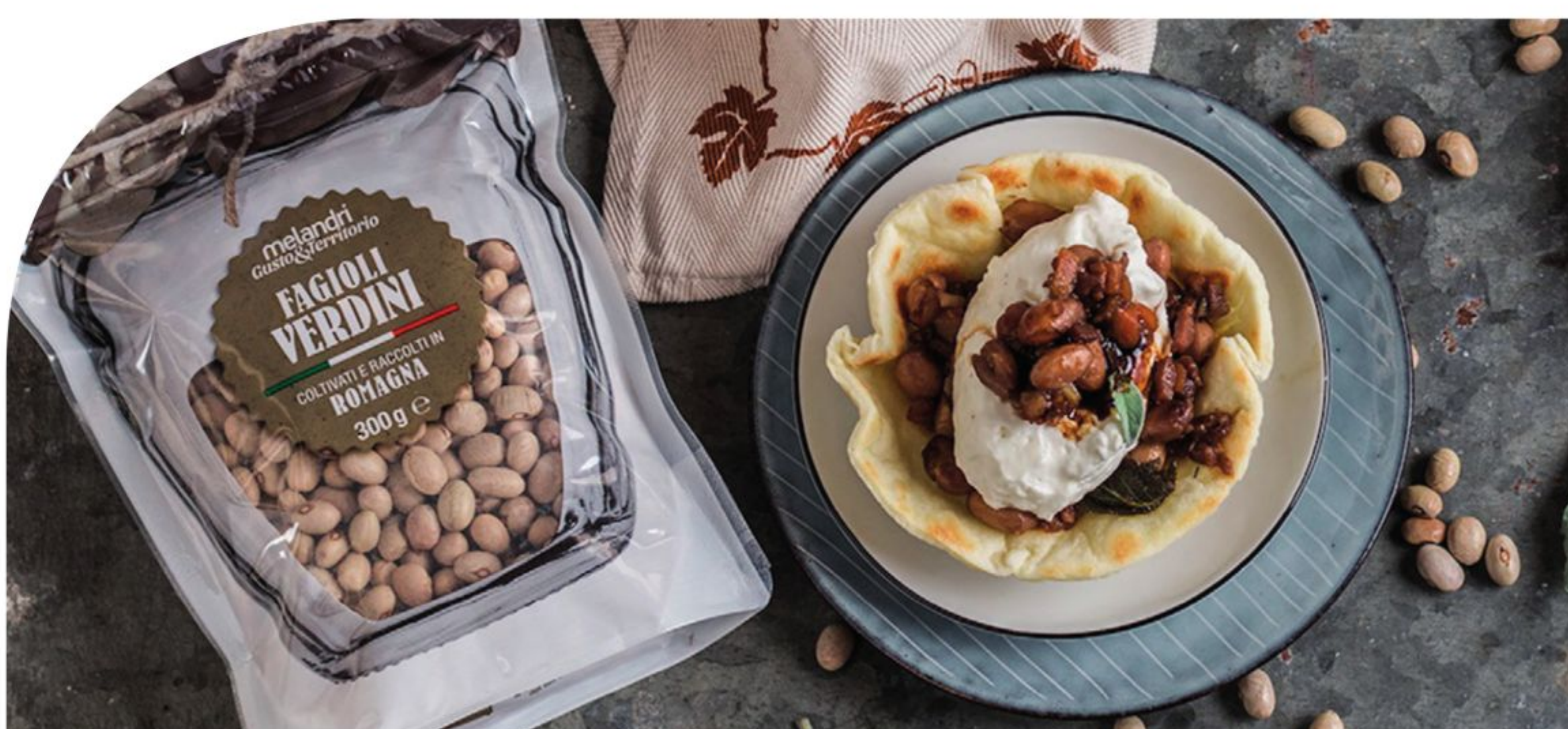
LA GAMMA MELANDRI GUSTO&TERRITORIO, COMPRENDE TRE FAGIOLI, DA SEMPRE CONSUMATI IN ROMAGNA: CANNELLINO, VERDINO E DALL'OCCHIO.

Il Cannellino bianco ha un cuore tenero e farinoso. Il Verdino è apprezzato per la delicatezza del gusto e la buccia particolarmente tenera. Il Fagiolo dall'Occhio, detto anche "dolico", di piccola pezzatura, prende il nome dalla tipica cerchiatura nera. Ha buccia sottile, pasta cremosa e gusto erbaceo. Tutti disponibili in confezione da 300 g (pari a 6 porzioni) con chiusura a zip apri e chiudi.

Scopri di più su www.melandrigaudenzio.com

FAGIOLI DI ROMAGNA

Legumi italiani

CESTINI di piadina con mousse di squacquerone e verdini di Romagna al balsamico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA MOUSSE SQUACQUERONE 400 g – PANNA FRESCA 200 ml – GELATINA 4 g – SALE E PEPE

PER LO STUFATO FAGIOLI VERDINI ROMAGNA MELANDRI GAUDENZIO GUSTO&TERRITORIO 60 g – PROSCIUTTO CRUDO 40 g – ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP 20 ml – SCALOGNO 2 – CAROTA 1 – SEDANO 1 gambo – SALVIA 4 foglie – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PER I CESTINI DI PIADINA FARINA 00 250 g – ACQUA 65 ml – LATTE 60 ml – STRUTTO 50 g – LIEVITO PER TORTE SALATE 5 g – SALE 5 g

PER LA PIADINA impastate gli ingredienti fino a formare un composto omogeneo, trasferitelo in una ciotola, coprite con pellicola per alimenti e fate riposare almeno 24 ore a 18°C: il lungo riposo rende la piadina più fragrante. Lasciate i fagioli in ammollo per 8 ore. In un tegame, rosolate il prosciutto a listarelle con carota, sedano e scalogno tritati.

AGGIUNGETE i fagioli scolati e la salvia, allungate con una tazza d'acqua calda e cuocete 45 minuti, e comunque fino a quando è asciutto; se serve, versate poca acqua. Unite l'aceto balsamico e tenete da parte.

PER LA MOUSSE frullate lo squacquerone con sale e pepe, lasciate la gelatina in ammollo in acqua fredda, fatela sciogliere con due cucchiai di acqua, e unitela allo squacquerone mescolando con una frusta. Frullate il composto, poi montate la panna e unitela delicatamente, rassodate in frigorifero per 2 ore.

STENDETE la piadina e ritagliate dei cerchi di circa 12 centimetri di diametro. Cuoceteli in una padella antiaderente, rigirandoli e, quando sono ancora caldi, appoggiateli sopra una ciotola rovesciata, in modo che prendano la forma. Versate un cucchiaio di stufato di fagioli sul fondo di ogni cestino. Formate delle quenelle di squacquerone con l'aiuto di dee cucchiai e appoggiatele sui fagioli, completate con altri fagioli e un filo di aceto balsamico.

CURZUL allo scalogno e fagioli dall'occhio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA FARINA 300 g – UOVA 3
PER IL CONDIMENTO SCALOGNO 200 g – FAGIOLI DALL'OCCHIO ROMAGNA MELANDRI GAUDENZIO GUSTO&TERRITORIO 100 g – OLIO EXTRAVERGINE DIOLIVA – PARMIGIANO REGGIANO DOP – SALE

LASCIATE i fagioli in ammollo in acqua fredda per 8 ore. Mondate gli scalogni, tagliateli a rondelle e fateli rosolare in una padella con l'olio per pochi minuti .

AGGIUNGETE i fagioli scolati dall'acqua di ammollo e allungate con una tazza di acqua calda. Lasciate cuocere per circa 45 minuti, aggiungendo acqua se necessario: a cottura ultimata il sugo deve essere piuttosto asciutto, regolate il sale.

IMPASTATE la farina con le uova fino a formare un panetto liscio, lasciate riposare la pasta per 30 minuti coperta da una ciotola. Stendetela quindi a uno spessore di 2-3 millimetri e fate asciugare per 30 minuti. Poi arrotolatela, praticate dei tagli da 2 millimetri e infine srotolatela per ottenere i curzul.

CUOCETELI in abbondante acqua salata, scolateli e versateli nella padella con il sugo, lasciate insaporire per qualche minuto. Condite con il Parmigiano Reggiano grattugiato e servite subito.

ROTOLO romagnolo con crema di cannellini, confettura di prugne e cioccolato fondente

INGREDIENTI PER UN ROTOLO

PER LA PASTA FARINA 00 200 g – ZUCCHERO SEMOLATO 70 g – LATTE INTERO 50 ml – BURRO 30 g – STRUTTO 20 g – UOVO 1 – LIEVITO PER DOLCI 5 g – LIMONE BIO mezzo
PER IL RIPIENO CONFETTURA DI PRUGNE 120 g – FAGIOLI CANNELLINI ROMAGNA MELANDRI GAUDENZIO GUSTO&TERRITORIO 50 g – CIOCCOLATO FONDENTE 20 g – ZUCCHERO SEMOLATO 10 g – CACAO AMARO 10 g – VINO SASSOLINO O RUM 1 cucchiaio
PER DECORARE GRANELLA DI ZUCCHERO 10 g – LATTE

LASCIATE i fagioli in ammollo per 8 ore. Impastate la farina, il lievito, lo zucchero, il latte, l'uovo, il burro, lo strutto e la scorza di limone grattugiata per formare un composto omogeneo.Poi, avvolgetelo nella pellicola per alimenti.

PER IL RIPIENO lessate i fagioli in abbondante acqua, scolateli e passateli sotto l'acqua fredda. Schiacciatene tre quarti con una forchetta e versateli in una ciotola, unite quelli interi, la confettura di prugne, il cacao setacciato, lo zucchero e il vino sassolino, quindi mescolate con cura per amalgamare.

STENDETE l'impasto in un rettangolo spesso un centimetro, disponete al centro il ripieno e ripiegate i bordi per sigillare. Rovesciate il rotolo lasciando sotto la chiusura. Spennellate con il latte e cospargete con la granella di zucchero. Cuocete a 180°C per 35 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire.

Le Ricette dello chef
ANDREA MAINARDI

L'eclettico chef questo mese ci propone cinque ricette **semplici e creative**, adatte a risolvere ogni occasione. Divertitevi a farle a casa e... preparatevi a ricevere gli applausi

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a Cotto e Mangiato su Italia 1.

andreamainardiofficial

Andrea Mainardi Official

Polpette
succulente di **carne**

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

CARNE MACINATA MISTA DI MAIALE E MANZO 100 g – PANINO 1, la mollica – UOVO 1 – GRANA GRATTUGIATO 30 g – AGLIO mezzo spicchio – PREZZEMOLO – LATTE – SALE E PEPE – OLIO DI ARACHIDI PER FRIGGERE

VERSATE la mollica del panino in una terrina, inumidite con un cucchiaio di latte e lavorate con le mani. Poi, strizzatela ed eliminate il latte in eccesso.

AGGIUNGETE la carne macinata, il grana grattugiato, il mezzo spicchio d'aglio privato del germoglio, il prezzemolo tritato e regolate sale e pepe.

LAVORATE gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido, ma compatto. Poi, con le mani inumidite, dividete l'impasto in palline grandi quanto una noce.

SCALDATE in un'ampia padella abbondante olio di arachidi, fino a portarlo alla temperatura di 170°C e friggete le polpette, poche per volta, avendo cura di rigirarle per farle dorare da ogni lato.

LASCIATELE scolare dall'olio in eccesso sopra un foglio di carta assorbente da cucina e servitele tiepide.

Pizza di riso

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- RISO CARNAROLI 200 g
- PASSATA DI POMODORO 600 g
- BRODO VEGETALE 200 ml
- SCAMORZA AFFUMICATA A FETTE 100 g
- CIPOLLA 1
- FORMAGGIO GRATTUGIATO 100 g
- MOZZARELLE DI BUFALA 2 da 250 cad
- CARCIOFINI SOTT'OLIO 50 g
- OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE SOTT'OLIO 20 g
- PROSCIUTTO DI PRAGA 100 g
- BASILICO 1 mazzetto
- BURRO 30 g
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE NERO

SOFFRIGGETE la cipolla tritata in una casseruola con un filo d'olio; aggiungete il riso, 500 g di passata, il brodo, il basilico sminuzzato, sale e pepe. Cuocete a fuoco basso per 14 minuti. Unite il formaggio grattugiato, mantecate e fate raffreddare.

IMBURRATE il fondo di una tortiera e disponete uno strato di riso spesso circa un centimentro; adagiatevi le fettine di scamorza e coprite con un altro strato di riso, sempre spesso un centimetro. Infornate a 180°C per 25 minuti.

CONDITE la superficie con la passata di pomodoro rimasta, le mozzarelle di bufala a fette, i carciofini a spicchi, le olive, le fette di prosciutto di Praga, un filo d'olio e qualche foglia di basilico. Infornate nuovamente per 10 minuti a 200 °C.

Gamberi croccanti in pasta kataifi, con maionese all'arancia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- CODE DI GAMBERI GRANDI 16
- PASTA KATAIFI 500 g
- OLIO DI ARACHIDI 1 l
- UOVA 2 intere
- OLIO DI SEMI 200 ml
- ARANCIA 1, il succo
- SALE

PULITE le code di gamberi lasciando la codina e privandole del budello.

AVVOLGETELE nella pasta kataifi, facendo attenzione a coprire completamente la polpa.

LASCIATELE asciugare per 5 minuti all'aria. In una padella capiente, portate abbondante olio di arachidi alla temperatura di 150\160°C, tuffate le code di gamberi e friggete 3 minuti. Scolate su carta da cucina.

PER LA MAIONESE scaldate l'olio di semi a 85°C, versatelo nel bicchiere del mixer, unite le uova intere, il sale, il succo d'arancia e frullate con il mixer a immersione.
Servite i gamberi molto caldi accompagnati dalla maionese all'arancia.

Spaghetti vongole e bottarga al profumo di limone

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

SPAGHETTI 200 g
VONGOLE 200 g, spurgate
VINO BIANCO mezzo bicchiere
BOTTARGA DI MUGGINE 50 g
LIMONE 1, la scorza
AGLIO 1 spicchio
PREZZEMOLO FRESCO
OLIO EVO
SALE E PEPE BIANCO

IL TOCCO MAGICO

Fate aprire le vongole in padella sfumandole con la vodka, poi seguite la ricetta principale. Servite gli spaghetti accompagnati da due palline di sorbetto al limone

COME PRIMA COSA aprite le vongole: versatele in una padella capiente dotata di coperchio, aggiungete mezzo bicchiere di vino e accendete la fiamma al massimo. Mettete il coperchio e lasciate cuocere per 3 minuti, scuotendo la padella di quando in quando per facilitare l'apertura dei gusci.

APPENA le vongole si sono aperte, spegnete la fiamma e iniziate a liberare i frutti di mare dai gusci, avendo l'accortezza di conservarne circa una decina con il guscio per decorare il piatto finito.

A QUESTO PUNTO tenete le vongole da parte e filtrate l'acqua di vegetazione con un colino a maglie strette. Aggiungete l'acqua alle vongole già sgusciate: così non si seccheranno durante l'attesa.

CUOCETE la pasta e scolatela molto al dente. In una padella con un fondo di olio evo, fate rosolare lo spicchio d'aglio, versate la pasta, una spolverata di pepe bianco appena macinato e qualche cucchiaio di acqua di cottura delle vongole, quindi fate mantecare a fiamma viva.

AGGIUNGETE in padella le vongole, la bottarga grattugiata, la scorzetta del limone grattugiata finemente e mescolate con cura. Spegnete il fuoco e servite subito, decorando il piatto con un trito di prezzemolo fresco e con le vongole con il guscio tenute da parte.

Mousse al caffè

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PANNA FRESCA 500 ml
ZUCCHERO A VELO 50 g
GELATINA 1 foglio
AMARETTI 4
CAFFÈ SOLUBILE
CACAO AMARO

IDRATATE la gelatina in acqua fredda. In un pentolino, versate 2 cucchiai di panna fresca, il caffè solubile e scaldate a fiamma dolce mescolando per sciogliere il caffè.

STRIZZATE la gelatina, unitela al composto e fatela sciogliere mescolando. Lasciate intiepidire.

MONTATE la panna con la frusta elettrica o con una planetaria. Dopo circa 1 minuto unite lo zucchero a velo setacciato e il composto di caffè e gelatina. Lavorate fino a ottenere una crema.

TRASFERITE la mousse al caffè in una sacca da pasticceria con il beccuccio a stella e usatela per riempire due coppe da Martini.

RAFFREDDATE in frigorifero. Poi, al momento di servire, guarnite con gli amaretti sbriciolati e una spolverata di cacao amaro.

LA VARIANTE

Alternate la mousse con i savoiardi, proprio come si fa per il tiramisù, avendo però l'accortezza di bagnarli nella crema al whisky...

A PROVA di Ristorante

Ricette creative, ma ispirate alla **tradizione** di **Cascina Ovi**. Da provare!

CASCINA OVI

"Non un ristorante sardo, ma un ristorante gestito da sardi"è il motto di Cascina Ovi, che unisce i sapori di terra a quelli del mare in una cucina che rivisita in chiave creativa i sapori della tradizione. Da segnalare la collaborazione con Sergio Mei, chef pluripremiato che ha portato i sapori di Sardegna in tutto il mondo.

RISTORANTE CASCINA OVI
Via Olgia 11, Segrate MI Tel. 02 2139581
www. cascinaovi.it

Sandwich di orata al lime

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

FILETTI DI ORATA 2 da 200 g l'uno – **POLPA DI PESCE BIANCO** 50 g – **UOVA** 1 albume – **TIMO** 5 g – **MAGGIORANA** 5 g – **CANNELLA** 1 pizzico – **LIME** 1, la scorza – **PISTACCHI SGUSCIATI** 5 g – **PANNA FRESCA** 10 ml – **CAROTE** 1 – **ZUCCHINA** 1 – **PATATE** 1 – **SALSA DI SOIA** 5 g – OLIO DI ARACHIDI

TRITATE i pistacchi e tenete da parte. Poi, versate nel mixer la polpa di pesce bianco, l'albume, il timo, la maggiorana, la scorza di lime e la panna. Frullate fino a ottenere un composto grossolano. Aggiungete i pistacchi tritati.

STENDETE sul piano di lavoro un filetto di orata e farcitelo con il composto preparato, chiudete a sandwich con il secondo filetto. Adagiate il sandwich sopra una placca ricoperta con carta forno e cuocete nel forno già caldo a 180°C per 12 minuti.

TAGLIATE a julienne le carote e le zucchine, quindi sbollentatele per un minuto. Trasferitele in una padella con la salsa di soia e fatele saltare per 30 secondi. Alla fine spolverizzate con la cannella. Tagliate la patata a julienne finissima con l'aiuto della mandolina e friggete in olio di arachidi bollente.

PER SERVIRE disponete nel piatto le carote e le zucchine in modo da formare un nido e adagiatevi il sandwich di orata. Guarnite con un ciuffo di patate fritte.

Porcino
all'occhio di bue

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

PORCINI 1 medio
UOVA 1 intero e 1 tuorlo
GRANA DI PECORA 10 g
AGLIO mezzo spicchio
ERBE AROMATICHE 10 g
PANGRATTATO 20 g
LIMONE 1 scorza
OLIO DI ARACHIDI
PANNA FRESCA
SALE E PEPE
TARTUFO

DIVIDETE il gambo del porcino dalla testa, pulitelo, tagliatelo a julienne e tenete da parte. Con lo scavino, ricavate un incavo nella cappella.

VERSATE la parte prelevata dalla cappella in una ciotola con le erbe, l'aglio, l'uovo, il pangrattato e la scorza di limone. Cuocete pochi minuti e frullate. Trasferite la farcia in una sacca da pasticcere.

ROSOLATE la cappella del porcino in una padella e regolate sale e pepe. Farcitela con la sacca da pasticcere preparata, senza lasciare spazi vuoti.

ADAGIATE un tuorlo sopra la cappella, coprite con carta forno e cuocete a 180°C per 8 minuti. Friggete il gambo tagliato a julienne in olio di arachide bollente. Fate scaldare poca panna fresca, unite il grana e fate sciogliere senza portare a ebollizione.

VERSATE la fonduta di grana di pecora nel piatto, adagiate la cappella di porcino rivolta verso l'alto. Guarnite con la julienne e lamelle di tartufo.

PREMIO PORCINO D'ORO

«Con Sergio Mei e gli altri nostri chef - racconta lo chef Andrea Facchetti che assieme a Francesco Rizzo coordina la brigata di cucina del Ristorante Cascina Ovi - si è creata un'alchimia particolare che dà ai nostri piatti una carica e un sapore unici". E i risultati non hanno tardato ad arrivare, uno per tutti: il premio Porcino d'oro, che il ristorante si è aggiudicato alla manifestazione di Arzana (OG), proprio con il piatto che vi proponiamo: il porcino all'occhio di bue.

Le Ricette del benessere

SEMI OLEOSI

ALLEATI PICCOLI E PREZIOSI

Sono calorici, ma proteggono il cuore, forniscono proteine e saziano l'appetito. Di semi oleosi ce ne sono molte varietà, in tutti i casi consumateli entro l'anno di produzione e conservateli al fresco e al riparo dalla luce. Ancora più importante, sceglieteli biologici e alternateli in tavola con fantasia. E per aiutarvi nell'impresa, vi suggeriamo ricette sane e golose

CUCINARE CON I SEMI PER FARE IL PIENO DI SALUTE

I

SEMI DI ZUCCA fonte di magnesio, proteine vegetali, vitamine del gruppo B, zinco e ferro, sono preziosi per il buon umore e favoriscono il riposo, grazie al triptofano, aminoacido precursore della serotonina .
SEMI DI CHIA ricchi di minerali, vitamine, fibre e Omega 3 si consumano cotti e crudi, in più se lasciate a mollo in un liquido formano un gel ideale per addensare salse e budini.
SEMI DI LINO forniscono Omega 3, Omega 6 e Omega 9 e contengono fibre e antiossidanti. Sono preziosi, ma non abusatene: la dose consigliata è 1 cucchiaio al giorno
SEMI DI SESAMO bianchi o neri, sono tra i più antichi integratori alimentari perché contengono manganese, rame, calcio, magnesio, vitamina B1, ferro e fosforo. Regolano la pressione e i livelli di colesterolo nel sangue.
SEMI DI FINOCCHIO sono ricchi di oli essenziali dalle proprietà digestive, antisettiche e diuretiche, quindi riducono il gonfiore e favorisconola digestione.
SEMI DI PAPAVERO apprezzati per l'alto contenuto di calcio e vitamina E, hanno un effetto calmante sul sistema nervoso e sono una fonte di grassi e proteine.
SEMI DI CUMINO contengono antiossidanti, sono ottimi integratori di ferro e aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo. Stimolano il metabolismo e, aumentando il calore del corpo, incrementano il consumo di energia.

completo

POLPETTE di lenticchie con semi misti

INGREDIENTI PER 14 POLPETTE

LENTICCHIE COTTE 300 g – CIPOLLA 1 – CURCUMA 2 cucchiaini – FIOCCHI D'AVENA 200 g – BEVANDA ALL'AVENA 120 ml – ANETO IN POLVERE 1 cucchiaino – NOCE MOSCATA – SEMI DI ZUCCA – SEMI DI CUMINO – SEMI DI PAPAVERO – OLIO EVO – SALE – CAVOLO NERO – PANNA ACIDA

AFFETTATE la cipolla e lasciatela stufare in un tegame con 2 cucchiai d'olio, unite la curcuma, l'aneto, un pizzico di noce moscata e fate insaporire. Poi, aggiungete le lenticchie già cotte, mescolate per amalgamare e salate.

FRULLATE con il mixer a immersione, poi unite la bevanda e i fiocchi d'avena e mescolate per ottenere un composto compatto, ma umido.

FORMATE le polpette con le mani inumidite, adagiatele in una teglia ricoperta con carta forno e ungetele con poco olio. Disponete i semi misti in una ciotola e passateci e polpette.

CUOCETE in forno a 200°C per 15 minuti, girandole a metà cottura. Fate intiepidire e servite con un'insalata di cavolo nero e panna acida.

tradizionale

TARALLI con semi di finocchio

INGREDIENTI PER 30 TARALLI

FARINA 00 250 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 70 ml – VINO BIANCO 100 ml – SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaio – SALE 5 g

VERSATE in una ciotola la farina, i semi di finocchio, il sale, l'olio, il vino e amalgamate con una forchetta. Poi, trasferite il composto sul piano di lavoro e impastate fino a quando diventa denso ed elastico.

FORMATE un panetto e dividetelo in tante palline, poi prendete una pallina e, con le mani inumidite, lavoratela sul piano di lavoro per ricavare un filoncino lungo circa 13 centimetri. Sovrapponete le estremità dando al tarallo una forma leggermente allungata. Proseguite così fino a terminare l'impasto.

DISPONETE i taralli in una teglia ricoperta con carta forno e cuocete a 190°C per 40 minuti. Poi, spegnete e fate riposare 10 minuti con la porta del forno socchiusa. Infine, toglieteli dal forno e lasciateli raffreddare sopra una gratella.

SPLENDIDI SPLENDENTI

Il segreto per avere dei taralli lucenti e gradevolmente friabili è cuocerli in una pentola con acqua bollente prima di passarli in forno. Buttatene nell'acqua pochi alla volta, prelevateli con il mestolo forato appena affiorano, quindi lasciateli asciugare sopra un telo e procedete nella cottura come indicato dalla ricetta

TONNO tataki con sesamo

orientale

INGREDIENTI PER 4

- FILETTO DI TONNO 600 g, abbattuto
- SEMI DI SESAMO 100 g
- SALSA DI SOIA 4 cucchiai
- ACETO DI MELE 4 cucchiai
- MIELE 1 cucchiaio
- OLIO DI SEMI 1 cucchiaio
- ZENZERO
- PEPERONCINO

VERSATE in un contenitore la salsa di soia, l'aceto di mele, il miele, l'olio, un pizzico di zenzero, uno di peperoncino e miscelate per sciogliere il miele.

IMMERGETE i filetti di tonno nella salsa e lasciate raffreddare in freezer per almeno 20 minuti.

TOSTATE i semi di sesamo in una padella antiaderente, mescolando finché sono dorati e trasferiteli in un piatto.

SCOLATE il filetto di tonno dalla marinatura e passatelo nei semi, avendo cura di coprirlo completamente.

SCALDATE la padella dove avete tostato il sesamo fino a renderla rovente e scottate il tonno un minuto per ogni lato, poi affettatelo e servitelo.

INSALATA con spinacino, mele e semi di papavero

vegano

INGREDIENTI PER4 PERSONE

SPINACI 400 g – MELE FUJI 2 – MIRTILLI ROSSI ESSICCATI 50 g – GHERIGLI DI NOCE 50 g – SEMI DI PAPAVERO 40 g – SUCCO DI LIMONE – OLIO EVO – SALE

PULITE gli spinaci, lavateli e asciugateli. Lavate le mele con cura, poi eliminate la parte centrale del torsolo e tagliatele a fettine senza pelarle. Versate in una ciotola capiente gli spinaci, le fettine di mela i gherigli di noce e i mirtilli essiccati.

CONDITE con un pizzico di sale, un filo di olio extravergine d'oliva e poche gocce di succo di limone. Mescolate per amalgamare e decorate con i semi di papavero, quindi servite.

SALE? IL GOMASIO È MEGLIO

Per ridurre la quantità di sale senza rinunciare al gusto condite l'insalata con il gomasio. Versate 45 g di semi di sesamo, non importa il colore, in un colino a maglie fitte, sciacquateli e lasciateli asciugare mescolando. Trasferiteli in una padella antiaderente e tostate a fiamma bassissima, facendo attenzione a non bruciarli. Appena sentite l'aroma del sesamo, toglieteli dalla padella. Versateci 5 g di sale marino grosso integrale e tostate pochi secondi. Raffreddate tutto, poi iniziate a frantumare il sale in un mortaio con un pestello di legno, unite i semi e macinateli fino a ottenere un composto granuloso.

BUDINO di semi di chia

light

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

SEMI DI CHIA 2 cucchiai – BEVANDA ALLA MANDORLA O ALL'AVENA 1 bicchiere – BANANA 2, mature – SEMI DI ZUCCA E DI LINO 1 manciata

PREPARATE il budino in anticipo: se lo fate la sera, sarà pronto per la colazione della mattina.

MESCOLATE in una ciotola i semi di chia con la bevanda vegetale e raffreddate in frigorifero per un'ora, in questo modo i semi di chia formeranno la gelatina.

VERSATE i semi di zucca e di lino in una teglia coperta con carta forno e tostateli nel forno già caldo a 150°C per circa 45 minuti;

SCHIACCIATE una banana con una forchetta, unitela al budino. Decorate con i semi tostati e una banana tagliata a fettine.

IL CIBO che fa bene

Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.
Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.
Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it
facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

FRUTTA SECCA

Consumata fin dall'antichita' e' preziosa per la salute. Vediamo perche'...

IL DISCORSO SULLA FRUTTA SECCA viene da lontano, si potrebbe risalire addirittura al Paleolitico, quando l'uomo ha iniziato a usare mortai e pestelli per consumare alcuni tipi di frutta secca. Le testimonianze più antiche risalgono ai primi secoli a.C., all'epoca ellenistica quando nelle antiche case greche si trovavano delle decorazioni pavimentali chiamate "asarotos oikos": mosaici che rappresentano resti di cibo in cui è facile riconoscere la frutta secca. D'altronde nell'antichità la frutta secca faceva parte della cosiddetta "secunda mensa": quando i greci per servirla cambiavano il piano del tavolo per servirla e i romani sostituivano la tovaglia.

È DELL'OTTOCENTO la versione dei fratelli Grimm di Cenerentola, in cui la fata madrina è sostituita da un uccellino che si posa su un albero di nocciolo. La favola narra che il papà di Cenerentola andando a una fiera chiede alla figlia cosa volesse in dono. Lei chiede il rametto dell'albero che sulla via del ritorno avrebbe urtato il padre. E così fu: il padre tornando perde il cappello a causa di un ramo di nocciolo, che porta in dono alla figlia. Lei lo pianta sulla tomba della madre e innaffiandolo con le sue lacrime, cresce un albero sul quale si poggerà un uccellino capace di esaudire i desideri.

PASSIAMO ora all'aspetto più scientifico, quindi alle proprietà organolettiche della frutta secca. Prima di tutto siamo sicuri di sapere cosa sia la frutta secca? E' chiaro che ognuno di noi è in grado di elencare correttamente diversi esempi di frutta secca: noci, mandorle, pistacchi, nocciole, pinoli, arachidi. Ma è anche evidente che la frutta è un argomento estremamente vasto: per chiarire a quale frutta ci stiamo riferendo possiamo prendere in considerazione il contenuto: frutta acidulo-zuccherina: sono mele pere arance ad esempio; frutta zuccherina sono banane e uva; infine frutta oleosa, è quella con elevato contenuto in acidi grassi, dal 50 al 60%!

SE CONSIDERIAMO LA STRUTTURA la frutta secca di cui parliamo, che non è quella disidratata come l'uvetta ad esempio, ha la caratteristica di avere una membrana interna dura che ha la funzione di proteggere il seme che, in realtà, è proprio quella parte che noi mangiamo. Quindi, chiamiamo "frutta" quello che in realtà è il seme di alcuni frutti.

SE CONSIDERIAMO LE PROPRIETÀ organolettiche possiamo dire che la frutta secca è un concentrato di macro e micronutrienti. In particolare, contiene per lo più proteine, e quindi aminoacidi, molti dei quali sono "essenziali" ovvero sono quelli che il nostro organismo non è in grado di fabbricare da solo e che dunque dobbiamo inserire nella dieta per non soffrire di carenze. Associarli ad altri cibi, capaci di veicolare altri aminoacidi essenziali, vuol dire dare al corpo tutte le lettere dell'alfabeto necessarie per scrivere qualsivoglia proteina. Per questo consiglio di consumare le nocciole combinate con i formaggi, mentre le mandorle e le arachidi è consigliabile associarle ai legumi.
La frutta secca è anche fonte di acidi grassi essenziali della serie omega 6 e in minor parte omega 3. Tradotto in consiglio pratico significa che 3-4 noci come merenda vanno bene, mentre il resto della frutta secca (una decina di pezzi) è meglio combinarlo con i semi di lino, proprio per mantenere il giusto rapporto reciproco di acidi grassi omega 3 e omega 6.

PER CONCLUDERE mi preme di raccomandare equilibrio nel sapere scegliere, nella vita di tutti i giorni, merende e colazioni salutari, come quelle a base di frutta secca, insalate, primi e secondi piatti, bilanciati e arricchiti dal sapore gratificante della frutta secca. Invito alla saggezza di abituare i figli a questi sapori fin da piccoli, in modo da sensibilizzarli alla cura e al senso di responsabilità nei confronti del proprio corpo.

brutto ma Buono

Dolci al caramello: basta **un poco di zucchero cotto** per trasformare la ricetta più semplice in un **dessert raffinato**

Crema al caramello salato

INGREDIENTI PER 2 VASETTI DA 250 G

- ZUCCHERO SEMOLATO 260 g
- BURRO 120 g
- PANNA FRESCA 200 ml
- SALE FINE 10 g

VERSATE lo zucchero in una pentola da 20 cm circa di diametro dal fondo spesso e lasciatelo sciogliere a fuoco medio-basso senza mescolare, ma roteando la pentola ogni tanto.
In una tegame a parte, portate la panna a bollore.

APPENA lo zucchero inizia a prendere un colore dorato, togliete dal fuoco e mescolate con la frusta: dovete essere veloci, perché il caramello brucia facilmente.

AGGIUNGETE il burro freddo di frigorifero tagliato a pezzetti, il sale e mescolate rapidamente per interrompere la cottura.

QUANDO il burro è sciolto, versate lentamente la panna bollente e mescolate fino a ottenere una salsa liscia e vellutata. Trasferitela in vasetti già sanificati e lasciate raffreddare.

DOLCE E UN PO' SALATA

Una crema particolare dove il gusto dello zucchero caramellato viene esaltato dalla presenza del sale. Veloce da preparare è ideale per arricchire biscotti, torte e gelati... Nel servizio, le idee per utilizzarla al meglio

Cremini al caramello salato

INGREDIENTI PER UNO STAMPO QUADRATO DA 25 CM
PER LA BASE FARINA 100 g – BURRO 90 g – ZUCCHERO 50 g –
PER IL CARAMELLO SALATO ZUCCHERO 150 g – BURRO SALATO 35 g –
ACQUA 50 ml – PANNA FRESCA 60 ml – SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino
PER LA GANACHE CIOCCOLATO FONDENTE 60 g – PANNA FRESCA 60 ml

PER LA BASE impastate velocemente farina e burro, lavorando con la punta delle dita, fino a formare un composto di briciole. Unite lo zucchero e impastate ancora con la planetaria oppure a mano.

VERSATE l'impasto in una teglia quadrata, livellatelo e coprite con carta forno e legumi secchi.
Cuocete in forno statico a 180°C per circa 25 minuti e comunque fino a doratura. Fate raffreddare.

PER IL CARAMELLO versate l'acqua in un tegame dal fondo spesso, unite succo di limone, zucchero e sciogliete sul fuoco medio senza mescolare, ma scuotendo il tegame. Controllate la temperatura con il termometro, quando arriva a 170°C, spegnete e versate la panna bollente poca alla volta mescolando, fino a ottenere la consistenza desiderata. Unite il burro salato freddo e a pezzetti e amalgamate. Versate il caramello sulla base e raffreddate in frigorifero per 2 ore almeno.

PER LA GANACHE tritate il cioccolato e copritelo con la panna bollente, mescolando per scioglierlo. Fate intiepidire, poi versate la ganache sulla base e raffreddate in frigorifero per 2 ore. Tagliate a quadrotti e servite.

Cheesecake al caramello

INGREDIENTI PER UNO STAMPO A CERNIERA DA 24 CM
BISCOTTI SECCHI 250 g – BURRO 130 g
PER LA CREMA RICOTTA 500 g – FORMAGGIO SPALMABILE 250 g –
LATTE CONDENSATO 80 g – LATTE 50 ml – GELATINA 8 g
PER IL CARAMELLO ZUCCHERO 150 g – ACQUA 2 cucchiai – BURRO 50 g –
PANNA FRESCA 100 ml – SUCCO DI LIMONE 3 gocce – NOCCIOLE 60 g

SBRICIOLATE i biscotti e lavorateli con il burro ammorbidito per ottenere un composto di briciole. Foderate con carta forno uno stampo a cerniera, avendo cura di ricoprire il fondo e i bordi, poi riempitelo con il composto di biscotti pressando bene e livellando con l'aiuto di un cucchiaio. Raffreddate in frigorifero per un'ora almeno.

PER LA CREMA immergete la gelatina in una tazza d'acqua fredda per 10 minuti, poi strizzatela e scioglietela nel latte caldo mescolando. Lasciate intiepidire. Versate in una ciotola la ricotta, il formaggio spalmabile, il latte condensato e amalgamate con le fruste, unite la gelatina sciolta nel latte e miscelate ancora. Versate la crema di formaggi sulla base della torta, livellate e raffreddate in frigorifero per almeno 5 ore.

PER IL CARAMELLO versate in un pentolino lo zucchero, l'acqua, il succo di limone e fate sciogliere a fuoco medio-basso fino a quando ha preso un colore dorato. Poi, spegnete, unite il burro freddo a pezzetti e la panna bollente, quindi mescolate con cura. Lasciate raffreddare.
Per servire, decorate la torta con il caramello ormai freddo e le nocciole spezzetate.

Crème caramel

INGREDIENTI PER 6 DOLCI

PANNA FRESCA 150 ml – **ZUCCHERO** 120 g – **UOVA** 4 e 1 tuorlo – **LATTE INTERO** 450 ml – **VANIGLIA** 1 baccello
PER IL CARAMELLO ZUCCHERO 150 g – **ACQUA** 4 cucchiai

VERSATE il latte in un tegame, unite il baccello di vaniglia e portate a ebollizione a fiamma dolce. Togliete dal fuoco e lasciate in infusione 30 minuti. Poi, eliminate il baccello, aggiungete la panna e passate il composto di latte e panna in un colino.

SBATTETE le uova intere e il tuorlo con lo zucchero in una ciotola, poi versate il composto di latte lentamente, mentre lavorate con la frusta.

PER IL CARAMELLO in un tegame dal fondo spesso versate l'acqua, lo zucchero e scioglietelo a fiamma dolce senza mescolare. Poi, distribuite il caramello negli stampini, rigirandoli in modo da distribuirlo. Quando si è solidificato coprite con il composto per la crema.

CUOCETE a bagnomaria: adagiate gli stampi in una teglia e copriteli con acqua bollente fino a due terzi. Infornate a 180°C per 50 minuti circa. Fate intiepidire e raffreddate in frigorifero per almeno 4 ore. Rovesciate gli stampi nei piatti e servite.

Cake pops caramellati

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

TORTA PARADISO O PAN DI SPAGNA 400 g – **CONFETTURA DI FRUTTA** 6 cucchiai – **CREMA CARAMELLO SALATO** 200 g (vedi ricetta a pag 54) – GRANELLA DI NOCCIOLE

SBRICIOLATE la torta con le mani in una ciotola, aggiungete la confettura e mescolate fino a ottenere un impasto dalla consistenza umida; se serve, aumentate la dose di confettura.

FORMATE delle palline grandi come una noce lavorando con le mani inumidite e adagiatele in un vassoio coperto con carta forno Coprite con la pellicola e raffreddate in freezer per 20 minuti. Scaldate velocemente la crema al caramello salato a bagnomaria oppure nel microonde.

PROCEDETE nella decorazione un cake pops alla volta: intingete la punta dello stecchino nella crema sciolta e infilatelo nel centro della pallina. Immergete la pallina nella crema per ricoprirla completamente e fate colare l'eccesso roteando il cake pops delicatamente. Poi, passatelo nella granella. Lasciate asciugare i cake pops a testa in giù sopra un foglio di carta forno per almeno 15 minuti prima di servirli.

Torta cioccolato e caramello

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

FARINA 200 g – **ZUCCHERO SEMOLATO** 200 g – **BURRO** 100 g – **UOVA** 5 – **LATTE** 50 ml – **LIEVITO PER DOLCI** 1 bustina – **FECOLA DI PATATE** 1 cucchiaio– **CACAO AMARO IN POLVERE** 75 g PER LA GLASSA **BURRO** 50 g – **ZUCCHERO DI CANNA** 110 g – **PANNA FRESCA** 125 ml – FRUTTA SECCA

SBATTETE i tuorli con lo zucchero fino a renderli chiari e spumosi. Aggiungete il burro ammorbidito a temperatura ambiente e mescolate per amalgamarlo.

SETACCIATE la farina con il lievito e unitela al composto a più riprese, alternadola con il latte, mescolate con cura e aggiungete il cacao amaro in polvere e la fecola. Infine, amalgamate gli albumi montati a neve ferma mescolando delicatamente per non smontarli. Versate l'impasto nella tortiera rivestita con carta forno bagnata e strizzata e cuocete in forno statico a 180°C per 40 minuti circa.

PER LA GLASSA versate in una pentola il burro a pezzi, la panna, lo zucchero di canna, 3 cucchiai d'acqua e cuocete a fiamma dolce per addensare. Lasciate intiepidire e poi usate la glassa per ricoprire la torta, avendo cura di distribuirla i modo uniforme con una spatola. Decorate con frutta secca a piacere e servite.

Pancakes banana e caramello

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCHERO SEMOLATO 40 g
UOVA 1
FARINA 100 g
LATTE 100 ml
LIEVITO PER DOLCI mezzo cucchiaino
BURRO

PER DECORARE
CARAMELLO SALATO 100 g (vedi ricetta a pagina 54)
BANANE

MONTATE l'uovo con lo zucchero in una ciotola, aggiungete la farina e il lievito setacciati versandoli poco per volta senza smettere di mescolare. Aggiungete il latte e miscelate con cura fino a ottenere un impasto omogeneo e privo di grumi.

SCALDATE una padella antiaderente e ungetela appena con una noce di burro. Versate un mestolino di impasto al centro, roteando il tegame per distribuirlo in modo uniforme. Appena il pancake inizia fare le bollicine, rigiratelo con una spatola e cuocete dall'altro lato.

MAN MANO che i pancake sono pronti impilateli e decorate con crema al caramello salato e fette di banana.

Cookies al caramello

INGREDIENTI PER 12 BISCOTTI

CIOCCOLATO FONDENTE 110 g – GOCCE DI CIOCCOLATO 50 g – BURRO 60 g – ZUCCHERO 75 g – FARINA 70 g – UOVA 1 – LIEVITO mezza bustina – CREMA DI CARAMELLO SALATO 4 cucchiai (vedi ricetta a pagina 54)

SCIOGLIETE il cioccolato e lasciatelo raffreddare. Versate in una terrina il burro a temperatura ambiente e montatelo a crema con lo zucchero. Aggiungete l'uovo e amalgamate.

VERSATE il cioccolato fuso ormai freddo, la farina setacciata con il lievito e 40 g di gocce di cioccolato.

RIVESTITE una placca con carta forno. Distribuite metà dell'impasto dei biscotti a cucchiaiate, formate in ognuno una fossetta al centro, riempitela con poco caramello salato e coprite con altro impasto.

COSPARGETE i cookies con le gocce di cioccolato rimaste e cuocete nel forno statico a 180°C per 15 minuti circa. Lasciate raffreddare completamente e servite.

NEGLI STATI UNITI SPESSO SI TROVANO I COOKIES AL BURRO DI ARACHIDI: PER PREPARARLI SOSTITUITE LA CREMA DI CARAMELLO SALATO CON ALTRETTANTO BURRO DI ARACHIDI

Tiramisù senza uova

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RICOTTA 500 g
PANNA FRESCA 150 ml
ZUCCHERO A VELO 50 g
CREMA AL CARAMELLO SALATO 100 g (vedi ricetta a pagina 54)
CACAO AMARO IN POLVERE

DISPONETE la ricotta in una ciotola, unite lo zucchero a velo e lavorate con un cucchiaio per amalgamare. Montate la panna e unitela al composto mescolando con una spatola con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

VERSATE un cucchiaio di crema di ricotta e panna montata in ogni bicchiere, coprite con la crema al caramello, quindi formate un altro strato con la crema di ricotta.

RAFFREDDATE in frigorifero per un'ora almeno. Poi, spolverizzate con il cacao amaro e servite.

Torta Banoffee banana e caramello

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

BISCOTTI SECCHI 280 g – ZUCCHERO DI CANNA 30 g – BURRO 140 g – PER LA CREMA AL CARAMELLO LATTE CONSENSATO 400 g – ZUCCHERO DI CANNA 100 g – BURRO 100 g PER DECORARE BANANE 2 – LIMONE 1, il succo – PANNA FRESCA 250 ml – CANNELLA IN POLVERE

TRITATE i biscotti in una ciotola, aggiungete lo zucchero di canna e mescolate. Versate il burro sciolto, amalgamate e trasferite il composto in uno stampo a cerniera livellando con un cucchiaio. Raffreddate in frigorifero per un'ora.

PER LA CREMA AL CARAMELLO versate il burro a fiocchi in un pentolino dal fondo spesso, unite lo zucchero di canna e fate sciogliere a fiamma dolce senza mescolare, ma scuotendo il pentolino. Solo quando il burro si è sciolto completamente, unite il latte condensato e cuocete per 20 minuti, mescolando con una frusta. Stendete la crema in una pirofila per farla raffreddare.

PER DECORARE affettate le banane, versatele in una ciotola e coprite con il succo di un limone perché non anneriscano. Togliete la torta dal frigorifero, disponetevi le fettine di banana, coprite con la crema preparata e poi livellatela con una spatola.

RAFFREDDATE in frigorifero per 20 minuti. Intanto, montate la panna e poi trasferitela in una sac à poche. Trascorso il tempo, togliete la torta dal frigorifero e decorate con la sac à poche piena di panna montata. Spolverizzate con la cannella e servite subito.

Cupcakes burro di arachidi e caramello

INGREDIENTI PER 12 CUPCAKES

FARINA 250 g – ZUCCHERO DI CANNA 250 g – OLIO DI ARACHIDE 130 ml – LATTE INTERO 130 ml – UOVA 3 – LIEVITO PER DOLCI 15 g – SALE – PER LA CREMA FORMAGGIO SPALMABILE 125 g – ZUCCHERO A VELO 125 g – BURRO DI ARACHIDI 125 g PER IL CARAMELLO ZUCCHERO SEMOLATO 100 g

LAVORATE nella planetaria oppure con le fruste lo zucchero con le uova per ottenere un composto spumoso. Senza smettere di miscelare, unite la farina setacciata col lievito. Unite un pizzico di sale e versate il latte a filo alternandolo all'olio di semi. Lavorate l'impasto per renderlo morbido e fate riposare.

DISTRIBUITE i pirottini di carta nella teglia da muffin e riempiteli per due terzi con l'impasto. Cuocete in forno a 180° per 25 minuti circa. Fate raffreddare.

PER LA CREMA lavorate con la frusta il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo e il burro di arachidi fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Trasferitela nella sac à poche e raffreddate in frigorifero per almeno un'ora.

PER IL CARAMELLO sciogliete lo zucchero in un'ampia casseruola dal fondo spesso a fiamma dolce. Appena prende colore, versate lentamente 50 ml di acqua bollente e portate a ebollizione, facendo attenzione agli schizzi, quindi mescolate velocemente con una frusta d'acciaio. Lasciate raffreddare. Decorate i cupcakes con la crema, poi fate colare il caramello con un cucchiaio e servite.

colto *e mangiato* LIMONI

L'agrume **più versatile** in cucina regala **freschezza** a ogni ricetta

IL TOCCO IN PIÙ

Profumato protagonista della più schietta cucina mediterranea il limone si sposa con ogni ingrediente e ne basta un scorzetta per rendere ogni piatto speciale

SALSA salata al **limone**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LIMONE 1
AGLIO 1 spicchio
TIMO 2 rametti
PREZZEMOLO 1 mazzetto
OLIOEXTRAVERGINE DI OLIVA 50 ml
ACETO BALSAMICO 1 cucchiaino
SALE E PEPE

RICAVATE la scorza del limone e tritatela finemente, quindi spremete il succo. Poi, tritate l'aglio assieme al prezzemolo e al timo.

VERSATE gli ingredienti preparati in un barattolo, aggiungete l'olio extravergine, un cucchiaino di aceto balsamico, sale e pepe.

CHIUDETE il barattolo e scuotetelo bene in modo da amalgamare gli ingredienti.

USATE la salsa per accompagnare il pesce bollito, la carne bianca alla griglia e per condire le insalate.

TORTA salata con ricotta, limone, timo e rosmarino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA BRISÉE PRONTA 1 confezione – **LIMONE** 1 – **RICOTTA VACCINA** 300 g – **PARMIGIANO REGGIANO** 70 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – TIMO LIMONE – ROSMARINO – SALE E PEPE

VERSATE la ricotta in uno scolapasta e lasciate riposare per circa 30 minuti, in modo che abbia il tempo di asciugarsi. Sciacquate il limone, ricavate scorza e succo .

TRASFERITE la ricotta scolata dal siero in una ciotola, aggiungete il Parmigiano grattugiato, qualche fogliolina di timo limone per inensificare il profumo di limone, la scorza grattugiata del limone e metà del succo, quindi amalgamate con un mestolo di legno.

STENDETE la pasta brisée, spolverizzate con foglioline di timo e versate il composto di ricotta e Parmigiano. Livellate con cura e insaporite con sale, pepe e rosmarino.

CUOCETE la torta in forno a 180°C per circa 35 minuti, e comunque fino a quando la superficie ha un colore dorato. Lasciate intiepidire, poi decorate con fettine di limone,

È BUONO E FA BENE

Da tenere sempre in cucina per esaltare il gusto delle preparazioni più varie il limone ha proprietà antisettiche, ed è ricco di vitamina C, un antiossidante utile anche contro i raffreddori

RISOTTO al limone con gamberi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g – **SCALOGNO** 1 – **GAMBERI** 24 – **BURRO** 60 g – **VINO BIANCO** 150 ml – **LIMONI** 2, non trattati – **TIMO** 3 rametti – **PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO** 2 cucchiai – BRODO DI PESCE – SALE, PEPE

LAVATE i limoni e grattugiate la scorza. Rosolate lo scalogno tritato con 30 g di burro in una casseruola. Unite il riso e tostatelo per 2 minuti, irrorate con il vino e fate evaporare. Irrorate con 2 mestoli di brodo di pesce, il succo di un limone e mescolate.

CUOCETE il riso per 16-18 minuti, versando un mestolo di brodo caldo quando il precedente è evaporato e mescolando ogni volta.

SGUSCIATE i gamberi, incideteli sul dorso ed eliminate il filetto nero con uno stecchino, poi sciacquateli e asciugateli.

SCALDATE 20 g di burro in una padella antiaderente con metà delle foglie di timo; unite i gamberi e saltate 1 minuto. Irrorate con 3 cucchiai di succo di limone e uniteli al risotto. Spegnete incorporate il Parmigiano, il burro rimasto freddo e la scorza di limone grattugiata. Regolate sale, pepe e servite con il timo.

SPAGHETTI al **limone**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g
LIMONI 2, non trattati
BURRO 40 g
PANNA FRESCA 4 cucchiai (facoltativa)
SEMI DI PAPAVERO
PEZZEMOLO
SALE

CUOCETE gli spaghetti in abbondante acqua salata. Poi, ricavate la scorza e il succo dai limoni, quindi grattugiate la scorza e filtrate il succo con un colino.

VERSATE due terzi della scorza in una padella antiaderente, unite il burro e lasciatelo sciogliere, quando è sciolto, aggiungete il succo di limone e scaldate per pochi secondi.

SCOLATE la pasta al dente, trasferitela nella padella con la crema di limone e mantecate per qualche secondo. Regolate il sale. Per una maggiore cremosità, versate la panna e mescolate per amalgamare.

PER SERVIRE profumate con la scorza di limone tenuta da parte e decorate con i semi di papavero e il prezzemolo.

SALMONE grigliato al **limone**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SALMONE 4 tranci
AGLIO 1 spicchio
LIMONI 2
OLIO EVO
PREZZEMOLO
SALE

ELIMINATE le eventuali lische dai tranci di salmone con l'apposita pinzetta. Sciacquateli e asciugateli con carta da cucina.

TRASFERITELI in una padella antiaderente con lo spicchio d'aglio, versate due dita d'acqua e coprite con il coperchio. Lasciate cuocere per circa 10 minuti. Scoprite e fate asciugare.

SPREMETE il limone, filtrate il succo, aggiungete l'olio e un pizzico di sale, quindi miscelate con una frusta per ottenere un'emulsione. Tritate il prezzemolo.

VERSATE l'emulsione nella padella, aggiungete il prezzemolo tritato e lasciate cuocere per 5 minuti circa, rigirando il tranci di salmone per farli insaporire. Servite con fette di limone.

POLLO arrosto **limone** e **menta**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

POLLO 1 da 1,2 kg
LIMONI 3, non trattati
MENTA 1 mazzetto
TIMO 3 rametti
ROSMARINO 2 rametti
AGLIO 2 spicchi
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

SALATE e pepate il pollo esternamente e internamente, quindi inserite un mazzetto di aromi nella cavità; sfregatelo con mezzo limone, spennellatelo d'olio e legate le zampe con lo spago da cucina perché mantenga la forma.

SISTEMATELO in una teglia unta d'olio e proteggete il petto con un foglio d'alluminio. Mettetelo in forno già caldo a 200°C e cuocetelo per 20 minuti; poi eliminate l'alluminio, circondate il pollo con una dozzina di rondelle di limone, 2 rametti di rosmarino e timo e gli spicchi d'aglio e proseguite la cottura a 180°C per 45-50 minuti, girandolo un paio di volte e irrorandolo con il suo fondo di cottura.

SFORNATE il pollo, avvolgetelo in un foglio di alluminio e fatelo riposare per 5 minuti. Intanto, filtrate il fondo, unite 2 cucchiai di succo di limone e fatelo ridurre sul fuoco medio per 2-3 minuti. Servite il pollo tagliato a pezzi, irrorandolo con il sugo e decorando con la menta.

ALICI piccanti marinate al **limone**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ALICI 500 g, pulite
LIMONI 4
PREZZEMOLO 1 mazzetto
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 50 ml
PEPERONCINO FRESCO 1
ACETO DI VINO BIANCO

RICAVATE i filetti delle alici, sciacquatele delicatamente e asciugatele con carta da cucina.

LAVATE il prezzemolo e asciugatelo. Versatelo nel bicchiere del mixer, quindi unite l'olio e azionate.

SPREMETE i limoni, filtrate il succo, aggiungetelo all'olio con il prezzemolo tritato e poi unite l'aceto. Tagliate il peperoncino a tocchetti eliminando i semi.

ADAGIATE i filetti di alici in un contenitore con la parte interna rivolta verso l'alto, poi versate la marinata e aggiungete il peperoncino a tocchetti.

COPRITE con un foglio di pellicola e lasciate marinare in frigorifero per almeno 6 ore. Poi, scolatele dalla marinatura, disponetele in un vassoio e guarnite con un giro d'olio, scorza di limone tagliata a filetti, prezzemolo e peperoncino. Servitele come antipasto.

CON LO SPREMIAGRUMI TERMOZETA

Cotto e mangiato con Termozeta propone lo spremiagrumi elettrico. Caratterizzato da un design compatto, ha una caraffa dalla capacità di 1,2 l rimovibile con il coperchio, per riporre i succhi in frigorifero, e il filtro per raccogliere la polpa

FILETTO di spigola in crosta di zucchine e limone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPIGOLE 2, da 600/800 g l'una
ZUCCHINE 2
LIMONI 2
MAGGIORANA
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE

SFILETTATE le spigole e ricavate 4 filetti. Ungeteli con un filo d'olio e quindi insaporiteli con la maggiorana tritata, regolate il sale.

RIDUCETE le zucchine a nastri aiutandovi con il pela patate, quindi condite con olio e sale.

AFFETTATE i limoni finemente e poi salateli.

DISPONETE in una pirofila metà delle fette di limone, adagiatevi i filetti di spigola e coprite con le restanti fette di limone e poi con le zucchine.

INFORNATE a 180°C nel forno già a temperatura e lasciate cuocere per 12 minuti. Sfornate e servite i filetti con un filo di olio extravergine.

SCALOPPINE di vitello al limone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FESA DI VITELLO 400 g a fettine
LIMONI 2, non trattati
BURRO 40 g
PREZZEMOLO 1 ciuffo
FARINA 00
BRODO VEGETALE
SALE E PEPE

INCIDETE i bordi delle fettine con tanti taglietti per non farle arricciare durante la cottura. Mettetele tra due fogli di carta da forno, per non romperle, e appiattitele con il batticarne. Se sono grandi tagliatele a metà.

PASSATE le fettine in un piatto con abbondante farina, una alla volta, e scuotetele bene per eliminare l'eccesso: fate questa operazione solo un attimo prima di cuocerle, altrimenti la farina si bagna troppo, con il rischio che la crosticina si stacchi durante la cottura.

ROSOLATE le fettine in una padella ampia con il burro fuso ben caldo e spumeggiante. Lasciate colorire a fuoco vivo dai due lati. Poi, irroratele con il succo di un limone e 3-4 cucchiai di brodo, quindi coprite con un coperchio, abbassate la fiamma e cuocete per 5 minuti. Regolate sale, pepe e servite con prezzemolo tritato e fette di limone.

IL CONSIGLIO

Quando mettete da parte la scorza grattugiata del limone, per conservarne l'aroma versatela in una tazzina, aggiungete 2 o 3 gocce di succo di limone e chiudete con l'alluminio, il profumo resterà intatto per diverse ore

BISCOTTI morbidi al **limone**

INGREDIENTI PER 30 BISCOTTI

LIMONI 3, non trattati
FARINA 00 320 g
BURRO 100 g
UOVA 1
ZUCCHERO SEMOLATO 150 g
LIEVITO PER DOLCI 3 g
ZUCCHERO A VELO

LAVATE i limoni, asciugateli e ricavate la scorza, quindi grattugiatela. Spremeteli e tenete da parte 80 ml di succo.

VERSATE nell'impastatrice la farina setacciata con il lievito, l'uovo, il burro sciolto e azionate. Poi, aggiungete 90 g di zucchero, le scorze e il succo dei limoni e impastate fino a ottenere una palla morbida e compatta.

COPRITE con la pellicola e raffreddate in frigorifero per un'ora. Dividete l'impasto in 30 palline, schiacciatele dolcemente e passatele nello zucchero semolato rimasto.

DISPONETE i biscotti in una teglia ricoperta con carta forno, avendo cura di distanziarli, spolverizzate con lo zucchero a velo e cuocete in forno statico a 180°C per circa 30 minuti. Lasciate raffreddare e servite.

SBATTE & IMPASTA TERMOZETA

Prodotta da Termozeta per Cotto e mangiato, la macchina Sbatte & impasta è dotata di ciotola girevole in acciaio inox, 2 fruste ad anello per sbattere, miscelare ed emulsionare e 2 fruste a spirale per impastare. Ha una potenza di 250-300 W e funziona a 5 velocità più la funzione turbo.

LEMON curd

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LIMONI 3, non trattati
ZUCCHERO 200 g
UOVA 3 intere e 2 tuorli
BURRO 100 g
AMIDO DI MAIS 30 g

LAVATE i limoni, asciugateli, ricavate la scorza e grattugiatela. Spremete il succo, filtratelo e versatelo in una ciotola, poi incorporate l'amido di mais setacciato.

IN UN PENTOLINO sciogliete il burro a bagnomaria, versate lo zucchero e mescolate. Proseguendo nella cottura a bagnomaria, aggiungete mescolando le uova e i tuorli sbattuti con una frusta. Senza smettere di miscelare, versate il composto di succo di limone e amido e le scorze.

LASCIATE addensare la crema sulla fiamma dolce mescolando, senza portarla a ebollizione. Quando la crema ha raggiunto la giusta consistenza, setacciatela con un colino fine e lasciate raffreddare.

LA TRADIZIONE inglese vuole che il lemon curd accompagni i biscotti al momento del tè, ma si usa anche per farcire torte e tartellette oppure spalmato sui toast.

Orto MANIA

Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

BARBA DI FRATE, PERFETTA PER LA DIETA: IN UN MESE DAL VASO AL PIATTO!

Capace di dare una preziosa sensazione di sazietà a chi si sottopone a una dieta, la Barba di Frate è una verdura che si può coltivare anche sul balcone. È ottima da gustare insieme agli spaghetti e golosa nelle frittate o come semplice contorno, spadellata e condita con olio e limone. Coltivarla sul balcone è facile e soprattutto veloce: nel giro di un circa un mese, potremo assaporare gli steli teneri e carnosi: vale la pena provare!

BARBA DI FRATE PER I BALCONI AL SOLE

Questa curiosa verdura, che somiglia ad un'erba verdissima, si può seminare a partire dal mese di marzo o comunque quando è passato il rischio delle gelate, anche in un angolo del giardino. L'importante è che cresca esposta direttamente al sole pieno.
In natura infatti cresce lungo le zone costiere, in terreni aridi e sabbiosi, vicino al mare, di cui sopporta benissimo il sale, che accumula nei tessuti, e che ne rende particolare il gusto.

COLTIVAZIONE RAPIDA...

La Barba di Frate è ottima per la coltivazione casalinga. È infatti difficile trovarla nei mercati, dove, quando arriva, è quasi sempre piuttosto costosa e lunga da pulire. Raccoglierla direttamente dalla fioriera, lasciando le radici nella terra, faciliterà di molto la pulizia dei cespi. Inoltre la sua coltivazione è velocissima: si tratta infatti di una pianta che si raccoglie giovane, quando raggiunge i 20-25 cm, perché poi indurisce ed è meno buona.
Arrivata alla lunghezza giusta, basterà tagliarla lasciando intatta la base rossastra. La pianta ricrescerà e ci permetterà di fare almeno altri 4 o 5 tagli prima di esaurirsi!

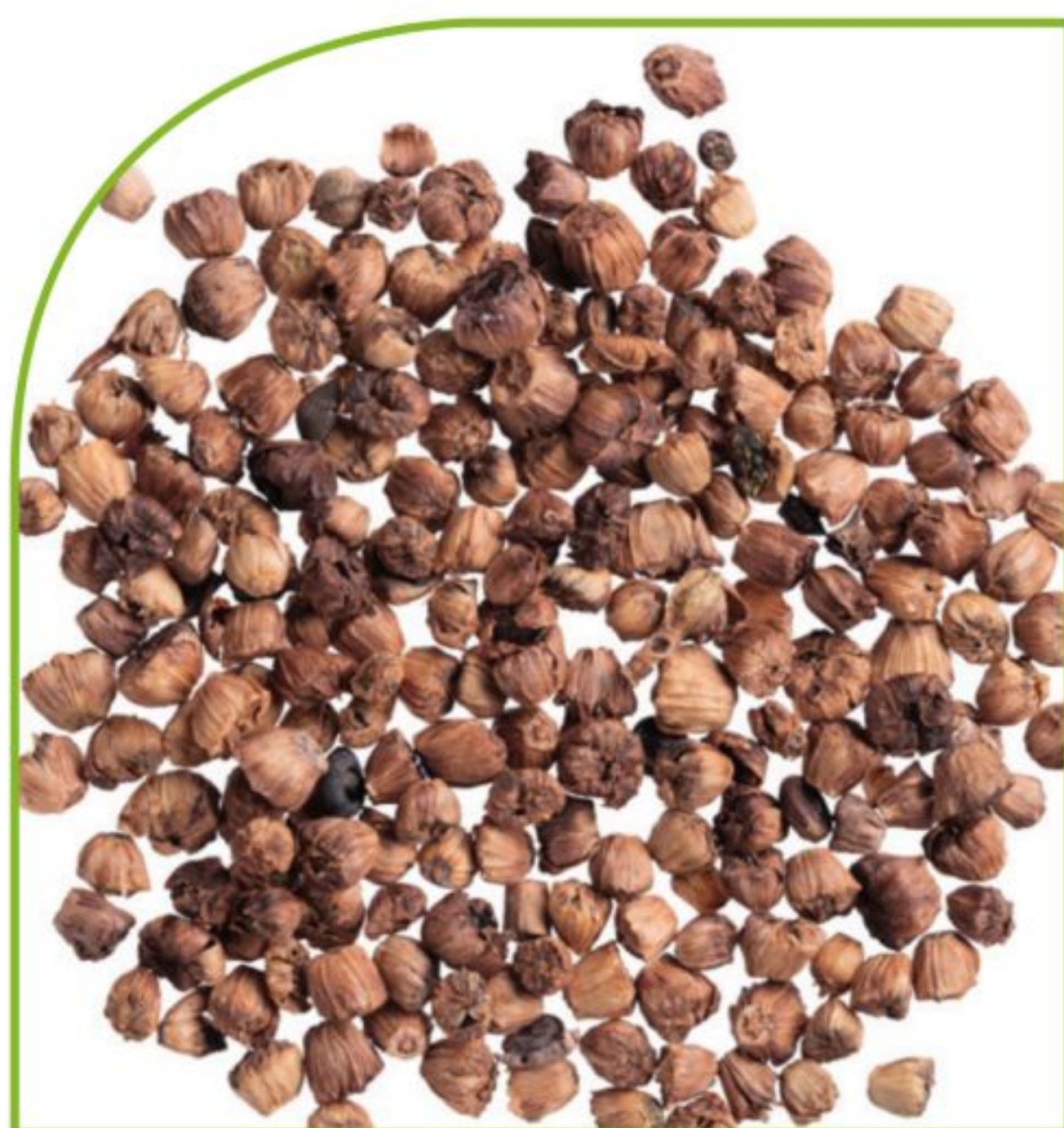
...E BIO!

La Barba di Frate ha un altro grande vantaggio: a causa del suo contenuto di sodio, non è appetitosa per gli insetti, che quindi l'attaccano molto raramente. Questo fa in modo che sia facile coltivarla in modalità biologica, senza alcuna necessità di antiparassitari.

CHE TERRA USARE

Possiamo usare terriccio universale - si trova in sacchi al garden - aggiungendo però un pugno di sabbia per facilitare il drenaggio. La fioriera deve avere buchi sul fondo. Creiamo uno strato di un paio di centimetri di palline di argilla (o cocci) sul fondo della fioriera: la pianta infatti non sopporta ristagni.
Ricordiamoci di non bagnare troppo.

IL TRUCCO PER UNA BUONA SEMINA

Per ottenerne una certa quantità di verdura, visto che ogni seme produce un solo stelo e che poi si ramifica, ma che noi raccogliamo giovane - conviene seminare fitto e abbondante, magari utilizzando una fioriera larga, più che un vaso. Una parte dei semi infatti a volte non germina: sapendolo per tempo eviteremo di produrre poco.

Classica *con Brio*

Le **triglie** hanno un **gusto intenso** e sono **ottime con le verdure**: pomodori, piselli e peperoni

Davide Petrini
Un pescatore in cucina
Chef del ristorante
"Il pesce pazzo" di Varazze

Triglie
alla livornese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TRIGLIE 8, da 150 g l'una pulite e squamate
POLPA DI POMODORO 450 g
AGLIO 1 spicchio
PREZZEMOLO 2 ciuffi
OLIO EVO
SALE E PEPE NERO

IN UNA CASSERUOLA scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio, intero o tritato secondo il vostro gusto. Unite il prezzemolo tritato e la polpa di pomodoro. Regolate sale, pepe e cuocete per 5 minuti.

AGGIUNGETE le triglie e fatele cuocere, irrorandole di tanto in tanto con il loro sugo per insaporirle. Coprite con un coperchio e cuocete per circa 10 minuti.

PER CAPIRE se le triglie sono cotte, controllate che la lisca si stacchi facilmente. Servitele ben calde con un filo d'olio e altro prezzemolo tritato.

COME SI PULISCONO VELOCEMENTE LE TRIGLIE

Per pulirle, immergete le triglie nell'acqua e squamatele facendo scivolare il coltello dalla coda verso la testa: le squame resteranno nell'acqua. Praticate quindi un taglio sul ventre per eliminare le viscere. Per togliere la lisca centrale, apritele a libro e poi sfilatela. Sciacquate le triglie sotto l'acqua corrente e asciugatele: eccole pronte per la cottura

Al forno

con prosciutto crudo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
TRIGLIE 8, da 150g l'una pulite e squamate – **PROSCIUTTO CRUDO** 100 g – **SCALOGNO** 1 – **TIMO E MAGGIORANA** 2 rametti – **PISELLI SURGELATI** 300 g – OLIO EVO – BRODO VEGETALE O ACQUA – SALE

SCALDATE in una padella 2 cucchiai di olio evo con lo scalogno tritato, fatelo dorare qualche minuto, poi unite i piselli congelati, un rametto di timo e uno di maggiorana tritati (in stagione usate piselli freschi, il procedimento è identico).

CUOCETE per 5 minuti, poi versate brodo vegetale o acqua fino a coprire i piselli per due terzi. Lasciate sobbollire fino quando sono cotti e regolate il sale. Infine, frullateli con il mixer, versando l'olio a filo per ottenere una crema.

AVVOLGETE le triglie nel prosciutto crudo e condite con un filo d'olio. Disponetele in una teglia coperta con carta forno e cuocete a 220°C per 6 minuti. Servite le triglie adagiandole sulla vellutata di piselli e decorate con la maggiorana e il timo rimasti tritati.

Croccanti

su vellutata di peperoni

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
TRIGLIE 8, da 150 g l'una pulite e aperte – **PEPERONI ROSSI** 2 – **ERBE AROMATICHE** 1 mazzetto – **AGLIO** 1 spicchio – **CIPOLLA** 1 – **PANGRATTATO** 40 g – **LIMONE** 1 – OLIO EVO – SALE E PEPE

LAVATE i peperoni e asciugateli, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Infornateli a 240°C per 15 minuti, poi toglieteli dal forno e chiudeteli per qualche minuto in un sacchetto per congelare; in questo modo sarà più facili pelarli.

PELATELI tagliateli a pezzetti e fateli rosolare in padella con un filo d'olio, la cipolla tritata e l'aglio intero schiacciato. Regolate sale, pepe e fate insaporire qualche minuto; se serve, versate 2 cucchiai d'acqua per evitare che si brucino. Lasciate intiepidire e quindi frullate, versando l'olio a filo fino a ottenere una consistenza cremosa.

CHIEDETE al pescivendolo di pulire e aprire al libro le triglie. Tritate le erbe con un pizzico di sale e mescolate il trito al pangrattato. Passateci le triglie, poi adagiatele in un teglia ricoperta con carta forno e condite con un filo d'olio.

INFORNATE a 200°C per circa 10 minuti e comunque fino a doratura; se preferite, friggetele in olio bollente. Per servire, adagiate le triglie sulla crema di peperoni e guarnite col limone.

Triglie agli agrumi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TRIGLIE 8 da 150 g l'una pulite e aperte al libro
ARANCE 2
LIMONI 2
POMPELMO ROSA 1
MAGGIORANA 1 ciuffo
BASILICO 1 ciuffo
OLIO EVO SALE E PEPE

INSAPORITE le triglie con un filo di olio, poco pepe e un pizzico di sale.
Lasciatele riposare per un'ora in frigorifero.

PRENDETE le arance, i limoni e il pompelmo e pelateli al vivo. Ricavate delle fettine e conditele con olio, sale e pepe, maggiorana e basilico.

PREPARATE una teglia, adagiatevi le triglie e farcitele con gli agrumi affettati. Infornate per 10 minuti a 160°C. Lasciate riposare qualche minuto a forno spento. Impiattate e servite.

Ragù di prescinseua e triglie

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TAGLIOLINI 320 g – **FILETTI DI TRIGLIA** 300 g – **PRESCINSEUA O STRACCHINO** 150 g – **CIPOLLA DI TROPEA** 1 – **MAGGIORANA** 1 ciuffo – OLIO EXTRAVERGINE – LIMONE – SALE

RIDUCETE a tocchetti i filetti di triglia. Preparate una padella con una cipolla di Tropea tagliata a fettine, la maggiorana e un filo d'olio.

AGGIUNGETE le triglie e cuocetele a fuoco vivo. Nel frattempo, cuocete i tagliolini in abbondante acqua salata e scolateli al dente.

SALTATE la pasta con le triglie e aggiungete la prescinseua o lo stracchino. Guarnite con foglie di maggiorana, scorza di limone e servite.

LA PRESCINSEUA

Chiamata anche cagliata, la Prescinseua è un prodotto caseario tipico della provincia di Genova che ricorda la ricotta, ma ha un gusto più acidulo. È indispensabile per la focaccia di Recco e tradizionalmente si usa per farcire la torta Pasqualina, ma si può sostituire con lo stracchino.

Classica con Brio

La bruschetta classica pane e pomodoro e tante varianti **fragranti**, **gustose** e **colorate**

IL CONSIGLIO

Scottate le fette di pane su una piastra di ghisa o in una padella antiaderente 2 minuti per lato, in modo che siano dorate fuori e morbide dentro. Poi, farcitele e consumatele subito, per evitare che il condimento le renda umide e molli

Bruschetta

classica

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE CASERECCIO 4 fette
AGLIO 3 spicchi
POMODORINI DATTERINO 200 g
BASILICO 8 foglie
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 4 cucchiai
SALE E PEPE

LAVATE e mondare i pomodori, tagliateli in quarti e trasferiteli in una ciotola. Conditeli con l'olio, 2 spicchi d'aglio, pelato e tagliato a tocchetti, il sale e le foglie di basilico tagliuzzate, quindi mescolate.

COPRITE la ciotola con un foglio di pellicola per alimenti e lasciate riposare al fresco per un'ora almeno.

ABBRUSTOLITE le fette di pane sopra una piastra di ghisa bollente fino a quando prendono colore e strofinatele con lo spicchio d'aglio rimanente. Distribuite i pomodori conditi sul pane e servite.

Con 'nduja

stracciatella e pomodorini confit

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE CASERECCIO 4 fette – **STRACCIATELLA** 150 g – **AGLIO** 1 spicchio – **POMODORINI CILIEGINO** 400 g – **BASILICO** 1 ciuffo – **ZUCCHERO** 2 cucchiai – **ORIGANO SECCO** 2 cucchiai – **OLIO EXTRAVERGINE** 2 cucchiai – **'NDUJA CALABRESE** – SALE E PEPE

LAVATE i pomodorini e asciugateli. Pelate l'aglio e tritatelo. Coprite una placca con carta forno. Tagliate i pomodorini a metà e adagiateli nella teglia con il taglio rivolto verso l'alto. Spennellate con l'olio, unite l'aglio tritato, lo zucchero, l'origano secco, sale e pepe. Cuocete in forno statico a 140°C per circa 2 ore. Togliete dal forno e lasciate raffreddare.

SCOTTATE le fette di pane sopra una piastra di ghisa oppure in una padella antiaderente per 2 minuti, quindi rigiratele e aspettate altri 2 minuti prima di spegnere il fuoco.

SPALMATE sulle fette di pane prima un velo di 'nduja e poi la stracciatella. Distribuite i pomodorini confit. Guarnite con foglie di basilico e condite con olio e pepe nero.

Con patè

e cipolle caramellate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BAGUETTE 1
CIPOLLE ROSSE 500 g
ZUCCHERO 75 g
PATÈ DI FEGATO
SALE E PEPE

PELATE le cipolle, eliminando la pellicina e le due estremità, poi tagliatele a rondelle e trasferitele in un tegame. Aggiungete lo zucchero, mescolate e versate 125 ml d'acqua.

CUOCETE a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto per un'ora circa e comunque fino a quando le cipolle sono scure e quasi asciutte. Lasciate raffreddare completamente.

AFFETTATE la baguette e fate colorire in forno con la sola funzione grill. Spalmate le fette di pane con il patè di fegato e coprite con le cipolle caramellate ormai fredde.

Con verdure

al vapore alla **menta**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FETTE DI PANE 4 – **PEPERONE GIALLO** 1 – **ZUCCHINE** 3 – **POMODORINI** 6 – **FETA** 100 g – MENTA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SCIACQUATE sotto l'acqua corrente le zucchine, i peperoni e i pomodorini. Spuntate le zucchine, tagliatele in quarti per il lungo, eliminate i semi e riducetele a cubetti con il tritatutto. Eliminate la calotta del peperone dividetelo in quattro, eliminate semi, filamenti bianchi e riducetelo a cubetti con il tritatutto.

CUOCETE il peperone a vapore per 15 minuti e le zucchine per 7 minuti. Poi, trasferitele in un contenitore, aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi, la feta a cubetti e foglioline di menta. Condite con olio, sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per 10 minuti.

SCALDATE le fette di pane su una piastra di ghisa 2 minuti per lato, distribuitevi le verdure, la feta e qualche foglia di menta.

Di segale

con **crema di avocado e gamberi marinati**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE DI SEGALE 4 fette – **AVOCADO** 1 da 300 g circa – **GAMBERI** 8 molto freschi – **LIME** 1 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SGUSCIATE i gamberi ed eliminate la testa e il filetto nero sul dorso, poi lavateli e asciugateli. Adagiateli in una terrina e condite con un pizzico di sale, uno spruzzo di succo di lime e un filo di olio. Coprite con la pellicola e fate marinare per un'ora almeno in frigorifero.

TAGLIATE l'avocado a metà nel senso della lunghezza ed eliminate il seme centrale. Ricavate la polpa con l'aiuto di un cucchiaio, trasferitela in un piatto e schiacciatela con una forchetta per ottenere una crema. Condite con sale, pepe, il succo di mezzo lime, olio e mescolate con cura.

SCOTTATE il pane sulla piastra un minuto per lato, in modo che diventi croccante ma non duro. Spalmate la crema di avocado sulle fette e adagiate 2 gamberi sopra ognuna.

SCUOLA di Cucina

Ricette illustrate step by step

Olive all'ascolana

Ingredienti per 50 olive

- OLIVE ASCOLANE TENERE 500 G
- POLPA DI VITELLO MACINATA 100 G
- UOVA 3
- MOLLICA DI PANE
- LATTE
- SPEZIE (CANNELLA, PEPE, NOCE MOSCATA)
- FARINA
- PANGRATTATO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

50 MIN

1

Con un coltellino a lama liscia, tagliate a spirale le olive, avendo cura di non spezzarle, così da ottenere un'unica spirale di polpa privata del nocciolo.

2

In una ciotola unite la polpa di vitello, un cucchiaio di mollica bagnata nel latte e strizzata, un uovo e un pizzico di spezie. Amalgamate bene il tutto.

3

Con la farcitura ottenuta riempite le olive, richiudendo poco per volta la spirale, avendo cura di ridare loro la forma originaria.

Lo Chef: Davide Petrini

Pescatore e cuoco.
Il mare è la colonna sonora della sua vita e propone ricette che ricordano emozioni ed esperienze vissute in navigazione. Potete assaggiarle nel suo ristorante Il Pesce Pazzo di Varazze, in Liguria, oppure prepararle in casa seguendo i suoi consigli.

LE OLIVE TENERE

Per una perfetta riuscita della ricetta è fondamentale utilizzare le olive ascolane tenere, che si distinguono per la polpa particolarmente croccante e un piccolo nocciolo che si separa facilmente da tutto il resto. La varietà è molto delicata, a partire dalla coltivazione. Cresce infatti fra i terreni scoscesi del Piceno, ad opera ormai di pochi produttori, che le raccolgono ancora manualmente.

Preparate 3 ciotole contenenti rispettivamente farina, pangrattato e 2 uova sbattute. Quindi, passate accuratamente le olive nella farina e, subito dopo, nelle uova sbattute.

4

Infine, passate le olive nel pangrattato. Per rendere la frittura più croccante, potete fare una seconda panatura, avendo cura di lasciare prima riposare le olive al fresco per circa 30 minuti.

5

Friggete le olive in abbondante olio, alla temperatura di 170°C, controllando con il termometro da cucina che resti costante. In cottura, ruotatele delicatamente fino a che diventano dorate. Poi, prelevatele e adagiatele su carta da cucina in modo che perdano l'olio in eccesso. Servitele calde.

6

CAMBIA IL GUSTO

Il ripieno delle olive ascolane può variare a seconda dei gusti e delle abitudini personali. Si possono aggiungere prezzemolo e aglio tritati, scorza grattugiata di limone, altri tipi di carne, come maiale, pollo e manzo, ma anche prosciutto e mortadella, per un sapore ancora più intenso. L'importante, per un buon risultato, è che si utilizzino materie prime di qualità.

IL CONSIGLIO

Cuocete le olive poche per volta e controllate che l'olio mantenga una temperatura costante di 170°C, quindi prima di ogni nuova immersione riportatelo alla corretta temperatura. A fine cottura la panatura deve rimanere ben attaccata all'oliva.

Come pulire le puntarelle

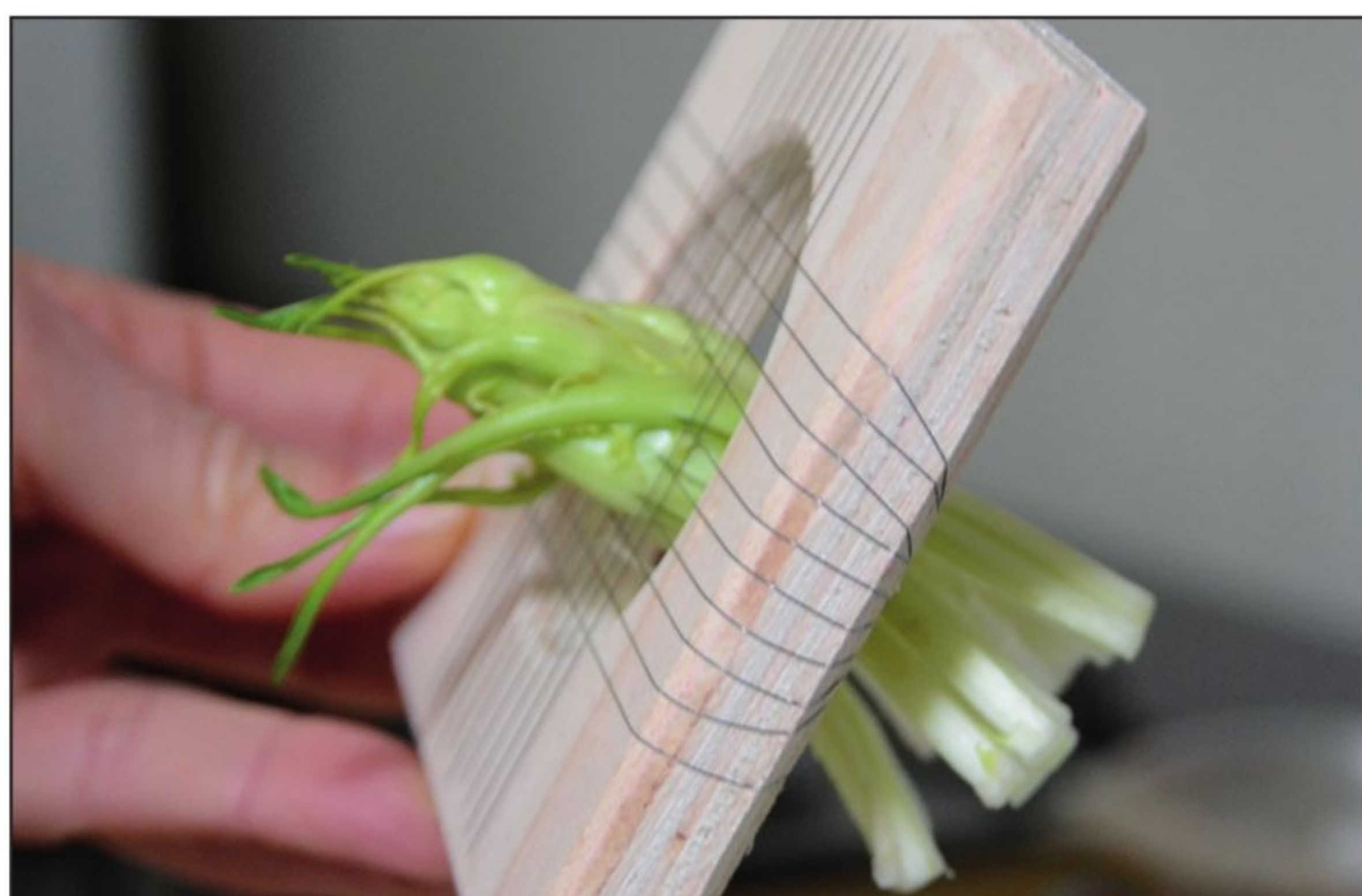
10 MIN + RIPOSO

1

Prendete i cespi di cicoria catalogna (le puntarelle sono infatti i germogli più teneri di questo ortaggio), apriteli delicatamente con le mani e lavateli bene. Poi, con un coltello, tagliate ed eliminate la base.

2

Separate i singoli mazzetti, togliete le foglie verdi più esterne, quindi sfilettate i germogli bianchi centrali. Per farlo, tagliate in 2 i singoli germogli e ricavate tante sottili listarelle (dovreste ricavarne una decina da ogni germoglio).

Tagliate le puntarelle listarelle molto sottili. Se lo avete, utilizzate l'apposito attrezzo: appoggiate i singoli germogli su un lato del tagliapuntarelle e premete con decisione. Il taglia puntarelle si trova facilmente in vendita a Roma e dintorni ma potete acquistarlo anche nei negozi specializzati e on line.

3

Mettete immediatamente le puntarelle a bagno in acqua fredda con ghiaccio e succo di limone, per almeno un'ora. Questo passaggio serve ad ammorbidirle e a togliere l'eccesso di amaro, ma anche a conferire loro la classica forma arricciata.

4

PUNTARELLE ALLA ROMANA

Per preparare 400 g di insalata di puntarelle alla romana, sminuzzate 2 o 3 filetti di acciuga, mescolateli con uno spicchio di aglio tritato finemente o spremuto, poi unite un paio di cucchiai di aceto bianco, olio extravergine di oliva e regolate sale e pepe. Scolate bene le puntarelle dall'acqua e conditele.

il MENU + Gusto – Spesa

Maddalena Bassi
maddalena.montagnani@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

Goloso e sano: **menu completo per quattro persone** a **15 euro**

Muffin *alle zucchine*

€ 3,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
zucchine 500 g – uova 2 – latte 150 ml – parmigiano 50 g – farina 400 g – burro fuso 100 g – lievito 16 g – semi di sesamo – sale e pepe

SCIACQUATE le zucchine, spuntatele e quindi passatele con una grattugia a fori larghi per ridurle a bastoncini.

SBATTETE bene le uova in una ciotola, aggiungete il latte e il burro fuso e mescolate, poi insaporite con il Parmigiano e il pepe.

SETACCIATE la farina con il lievito e unite tutto al composto di uova e latte, aggiungete le zucchine, il sale e i semi di sesamo.

VERSATE il composto un uno stampo da muffin, riempiendo le cavità solo per un terzo, e cuocete in forno a 180°C per 20 minuti. Lasciate intiepidire per 10 minuti e servite.

IL CONSIGLIO

Per un risultato perfetto, grattugiate le zucchine e poi fatele scolare per asciugarle

Penne integrali con ragù vegetariano

€ 5,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
porro 1 - zucchina 1 - carota 1 - cipolla rossa 1 - penne 320 g - olio evo 3 cucchiai - salsa di soia 1 cucchiaio - parmigiano - sale e pepe

PULITE le verdure e tritatele. Trasferitele quindi in un tegame con 3 cucchiai di olio e cuocete a fuoco medio per 10 minuti circa.

CUOCETE le penne in acqua bollente salata e scolatele molto al dente, avendo cura di conservare un bicchiere di acqua di cottura.

VERSATE la pasta nel tegame con le verdure e "risottatela", ovvero finite di cuocerla versando l 'acqua di cottura poco per volta, come si fa per il risotto. Insaporite con sale, pepe, salsa di soia e servite con abbondante Parmigiano Reggiano.

UNA RICETTA SALUTARE, RICCA DI FIBRE E FACILMENTE DIGERIBILE CHE RAPPRESENTA UN'OCCASIONE PER CONVINCERE ANCHE I BAMBINI A MANGIARE VERDURE

Ali di pollo in salsa all'arancia

€ 7,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
ali di pollo 1 kg - succo di arancia fresco 200 ml - marmellata di arancia 3 cucchiai - timo secco 1 cucchiaio - curcuma 1 cucchiaio - cannella in polvere 1 cucchiaio - peperoncino in polvere 1 cucchiaino - aglio 2 spicchi - olio evo 3 cucchiai - sale e pepe

VERSATE in un contenitore capiente il succo di arancia, la marmellata, il timo, le spezie, il peperoncino, l'olio e mescolate con cura.

IMMERGETE le ali di pollo nella marinatura e massaggiatele a lungo, poi regolate sale, pepe e coprite. Lasciate riposare al fresco per una notte

COPRITE la placca del forno con carta oleata, adagiatevi le ali di pollo e cuocete a 200°C per 25 minuti. Poi, giratele, e irrorate con poca marinata e cuocere ancora per 25 minuti.

PORTATE a ebollizione il resto della marinata e lasciatela addensare sul fuoco basso. Servite le ali di pollo accompagnate dalla salsa all'arancia.

PASSIONE Formaggio

CON 3,75 MILIONI DI FORME (E CHE FORME!) PRODOTTE NEL 2019, È IL TERZO FORMAGGIO PIÙ POPOLARE D'ITALIA: IL PARMIGIANO REGGIANO

di Silvio Carini

PRODOTTO sotto il Po, nelle province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna e Mantova, il Parmigiano Reggiano ha una storia secolare. Di lui si parla nel XIV secolo nel Decamerone di Boccaccio, ma le sue origini sono sicuramente antecedenti, probabilmente dovute all'attività casearia dei monasteri benedettini e cistercensi della zona. È un formaggio a pasta dura, prodotto da latte vaccino parzialmente scremato. Tanto latte vaccino: per una forma, di norma vicino ai 40 kg, oltre 500/550 litri. È il formaggio italiano per antonomasia (chiamato, oltre confine, Parmesano, Parmesan Cheese ecc.) e per questo molto imitato.

LA DENOMINAZIONE EUROPEA protetta esiste dal 1996 e il disciplinare prevede una stagionatura minima di 12 mesi, che spesso sale a 24, 30, 36 o anche 72 mesi. La razza bovina originaria, molto meno produttiva dell'attuale frisona, era la reggiana rossa. Da qui la scelta di alcuni produttori di continuare a proporre un prodotto maggiormente qualitativo usando il latte da "vacche rosse". Le forme, fra 30 e 40 kg, misurano circa 40 cm di diametro per 25 di altezza.

ESSENDO SOGGETTO a lunga stagionatura, il Parmigiano Reggiano si presta sia al consumo diretto in scaglie, sia alla grattugia. Per quanto riguarda gli abbinamenti con il vino, molto dipende dall'invecchiamento e dai gusti. Personalmente per affinità geografica starei, almeno per il prodotto mediamente stagionato, sul tradizionale Lambrusco o, salendo un po' geograficamente, sul Gutturnio, tuttavia il Parmigiano Reggiano è sempre più spesso proposto con un metodo classico bianco o uno Champagne. In questo caso suggerirei di evitare Pas Dosé o Brut Nature estremi e stare su qualcosa di più rotondo. In caso invece di invecchiamenti molto prolungati, sicuramente possono scendere in campo i grandi rossi come Barolo, Sforzato, Taurasi e chi più ne ha più ne metta...

LA RICETTA

CESTINO DI PARMIGIANO FARCITO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE. Per i cestini, mescolate in una ciotola **500 g Parmigiano Reggiano** grattugiato con **200 g di farina di mais per polenta**. Scaldate un padellino antiaderente e cospargetelo con il composto di formaggio e farina, avendo cura di distribuirlo in uno strato omogeneo. Appena inizia a dorare, prelevate la cialda con una spatolina, adagiatela sopra una ciotola rovesciata. Ripetete il procedimento per altre 5 volte e lasciate raffreddare. Intanto, preparate la farcitura: una ricca insalata mista. Immergete **due petti di pollo, una carota piccola, una costa di sedano e una cipolla piccola** tagliati a pezzetti in una pentola d'acqua bollente, salate e lasciate cuocere per 20 minuti circa. Scolate i petti di pollo e sfilacciateli con le mani; tenete da parte il brodo e le verdure lessate per un'altra preparazione. Lavate e asciugate **400 g di insalata mista** e mescolatela con il pollo sfilacciato. Condite con un'emulsione preparata con **il succo di un limone**, **due cucchiai di olio extravergine di oliva**, **sale e pepe** poi distribuitela nelle cialde di Parmigiano fredde e guarnite con scaglie di formaggio.

IN VINO Veritas

di Silvio Carini

FACILE, ALLEGRO, FRIZZANTE. UN INARRESTABILE FIUME DI BOLLICINE CHE, ANNO DOPO ANNO, PARTENDO DAL NORD EST 'ALLAGA IL MONDO INTERO'. CHE FENOMENO, IL PROSECCO!

I NUMERI sono davvero impressionanti: con una progressione esponenziale e una crescita, nell'ultimo decennio, a doppia cifra, il Prosecco, tra Doc e Docg, si avvia a superare le 500 milioni di bottiglie prodotte all'anno. Una quantità superiore al ben più rinomato (ma anche, complesso, costoso e raffinato) Champagne e un vero e proprio fenomeno di costume italiano nel mondo.

IL PROSECCO, che pure vanta internazionalmente vari maldestri tentativi di imitazione, deve la sua fortuna legale all'esistenza di un paese con lo stesso nome vicino a Trieste, cosa che ha permesso la tutela della denominazione. La produzione deriva da circa 20mila ettari vitati in Veneto e poco meno di 5000 ettari in Friuli; la stragrande maggioranza del vino prodotto appartiene alla Doc e solo un sesto circa alle due DOCG Conegliano Valdobbiadene e Colli Asolani. Le aziende coinvolte sono migliaia. Perché dilungarsi su tutto questo?

PERCHÉ stiamo parlando di un fenomeno economico, prima ancora che di un vino, cosa che spesso fa storcere il naso agli appassionati ed intenditori. Ma è un peccato, perché questo divertente vino bianco frizzante (anche se storicamente nasce fermo), compagno di aperitivi e spuntini, ha proprio nelle sue caratteristiche di facilità e gioventù la sua forza e la sua dignità. Le uve sono ormai totalmente o prevalentemente Glera, la fermentazione avviene nella quasi totalità dei casi in autoclave con il metodo Martinotti/Charmat (no, non si aggiunge il gas per renderlo frizzante!), il residuo zuccherino è spesso più da Extra Dry che da Brut (il primo tra 12 e 17 g di zucchero al litro, il secondo tra 6 e 12) e gli aromi richiamano tipiche note fruttate quali pera, mela verde, agrumi. Per gli abbinamenti, pur tenendo presente che il Prosecco è il re degli aperitivi, in funzione proprio del grado zuccherino si può spaziare dal pesce, ai formaggi freschi, fino ad arrivare, con il demi-sec, anche alla pasticceria. E il Cartizze cos'è? Si tratta di un Prosecco prodotto in una zona particolarmente vocata e pregiata all'interno della Docg Valdobbiadene.

MEROTTO VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE DOCG

UVE: 90% Glera, 10% Perera

REGIONE vigneti di Col San Martino, Farra di Soligo (TV) - Veneto

GRADAZIONE: 11,5%

COLORE: giallo paglierino

PROFUMO: mela, pera, albicocca, rosa e glicine

GUSTO: croccante, sapido e bilanciato

TEMPERATURA DI SERVIZIO: 5-7°C

RUGGERI VECCHIE VITI

Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg

Da Glera 90%, Verdiso 6%, Bianchetta 2% e Perera 2%, questo vino è stato chiamato Vecchie Viti perché deriva da singole viti sparse per tutto il territorio di Valdobbiadene, con un'età compresa fra 80 e 100 anni.

CIROTTO

Prosecco Asolo Docg Superiore

Da uve 100% Glera, un Prosecco extra dry elegante, con riflessi brillanti e perlage fine e persistente. Profumo fresco e pulito, con sentori di mela e pera. Un Prosecco sopra le righe per sapidità e persistenza dei profumi.

ABBINAMENTI

ESALTA eclettici finger food all'ora dell'aperitivo

SI SPOSA bene con i piatti a base di pesce

ACCOMPAGNA perfettamente la pasticceria

Hai mai con il MISO?

OTTENUTO DALLA FERMENTAZIONE DEI **SEMI DI SOIA GIALLA** SI USA PER **INSAPORIRE** BRODI, SALSE E MARINATE

Ingrediente della cucina giapponese, il miso è un insaporitore dal gusto sapido e aromatico, che si presenta come una pasta da sciogliere in poco liquido prima di aggiungerla alle pietanze, ma si può usare anche per condire insalate o arricchire panini e bruschette. Per zuppe e minestre è più comoda la versione in polvere, da aggiungere a fine cottura, evitando di farlo bollire, per non deteriorare i preziosi probiotici che contiene, questi microrganismi infatti sono utili contro le infezioni e per favorire la digestione. Tradizionalmente il miso deriva dalla fermentazione della soia, ma può essere preparato anche a partire da altri ingredienti: orzo, riso, grano saraceno, miglio, segale e grano. La varietà più comuni sono quello bianco (shiromiso) ottenuto dalla fermentazione di semi di soia e riso, il rosso (akamiso) con un'alta concentrazione di soia e una lunga fermentazione, quello scuro (tanshokumiso) a base di soia e orzo. Come le alghe wakame e il tofu, il miso si trova nei negozi bio, in quelli etnici e nei supermercati.

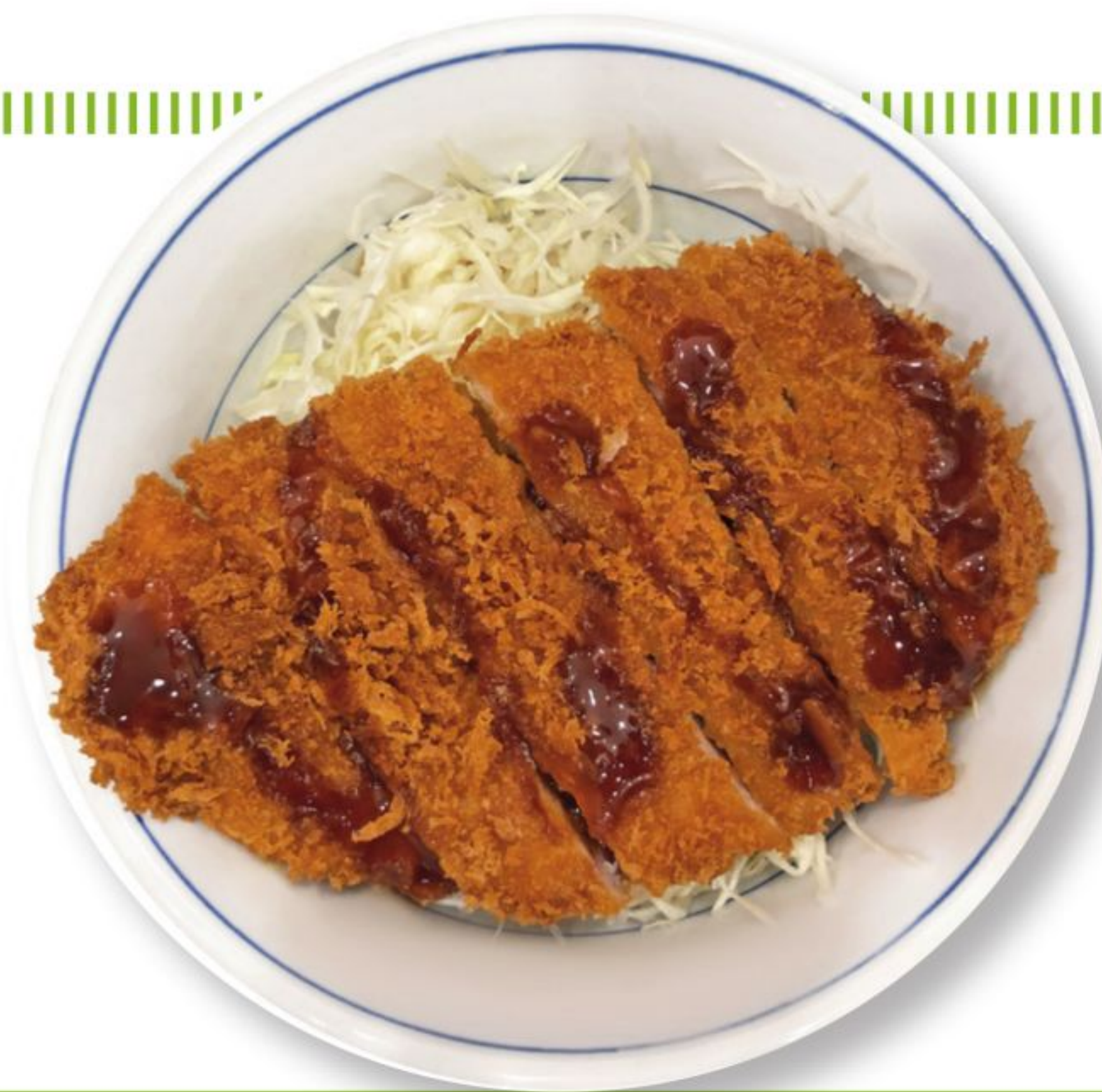
ZUPPA DI MISO

PER 4 PERSONE. Pulite **1 carota** e tagliatela a rondelle. Affettate sottilmente **1 cipolla** e **4 foglie di verza**. Versate in un tegame **8 tazze di acqua**, **5 funghi secchi**, **3 cucchiai di alga wakame**, e poi unite la carota e la cipolla a fettine. Lasciate sobbollire per 20 minuti. A questo punto, aggiungete le foglie di verza affettate, **100 grammi di tofu** e cuocete ancora per 2 minuti. Distribuite la zuppa in 4 ciotole e insaporite con **1 cucchiaino scarso di miso di riso in polvere a porzione**, mescolando con cura per scioglierlo. Decorate con la parte verde di **1 cipollotto fresco** tagliuzzata e servite.

ZUCCHINE CON MISO E ZENZERO

PER 2 PERSONE. Sciacquate **1 kg di zucchine** e asciugatele. Poi, eliminate le due estremità e tagliatele a fettine sottili nel senso della lunghezza con l'aiuto della mandolina. Scaldate una piastra e cuocete le fette di zucchina, poche alla volta, avendo cura di rigirarle per farle colorire dai due lati. Versate in una ciotola **2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato 5 cucchiai di olio extra vergine di oliva, 2 cucchiaini di pasta di miso di riso** e il **sale**, quindi emulsionate con una frusta e condite le zucchine. Fate insaporire qualche minuto e servite.

provato

Il miso si trova nei negozi bio, in quelli etnici e nei supermercati

SALSA DI MISO

PER 4 PERSONE. Versate in una casseruola **75 g di pasta di miso rosso**, **60 ml mirin (o sherry)**, **2 cucchiai di salsa di soia**, **2 cucchiai di zucchero** e scaldate a fuoco medio senza portare a ebollizione (bollendo il miso diventa granuloso) fino a quando la salsa si addensa leggermente. Togliete dal fuoco e usate la salsa di miso per condire le cotolette e la carne fritta in generale. In Giappone, infatti, si usa per accompagnare un piatto della tradizione: il "tonkatsu", una cotoletta di maiale impanata con il panko, panatura fiocchi grandi, che si usa anche per la tempura e che si trova anche in Italia nei negozi etnici. La salsa di miso preparata in casa si conserva in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per 5 giorni.

INSALATA CON VINAIGRETTE AL MISO

PER 4 PERSONE. Sciacquate **4 uova**, mettetele in un pentolino con acqua fredda e cuocetele per 8 minuti, calcolando il tempo da quando l'acqua inizia a bollire. Scolate e lasciate raffreddare. Pulite e lavate con cura **150 g di spinacini** e asciugateli. Sciacquate **100 g di pomodorini rossi** e **100 g di pomodorini gialli** e tagliateli in quattro parti, tagliate in quarti anche le uova dopo averle sgusciate. Trasferite le verdure e le uova in un'insalatiera e aggiungete **50 g di gherigli di noce** e **20 g di pinoli**. Preparate una vinaigrette mescolando velocemente con una frusta **1 cucchiaio di aceto di vino bianco, 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva** e **1 cucchiaino di pasta di miso.** Condite l'insalata con la vinaigrette, mescolate con cura e servite.

SUGHI PESTATI

da Nord a Sud

3 RICETTE GOLOSE DA PROVARE

Condimenti facili e veloci preparati con ingredienti italianissimi come il **radicchio rosso**, i **carciofi** e i **pomodori secchi** per primi piatti che non si dimenticano

IL CONSIGLIO

Per una riuscita perfetta non frullate gli ingredienti tutti insieme, ma procedete passo passo per non scaldare le lame che farebbero annerire il radicchio. Se non avete la ricotta, non importa: basta aumentare di 100 g la quantità di Parmigiano grattugiato

PER INSAPORIRE I SUGHI PESTATI POTETE UNIRE MEZZO CUCCHIAIO DI PASTA DI MISO SCIOLTA IN POCA ACQUA PRIMA DI CONDIRE LA PASTA. E RICORDATE CHE IL MISO SOSTITUISCE IL SALE

VENETO

Pesto di radicchio trevigiano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GNOCCHI 480 g – **RADICCHIO** 200 g – **PARMIGIANO** 70 g – **PINOLI** 30 g – **MANDORLE PELATE** 25 g – **AGLIO** 1 spicchio – **RICOTTA FRESCA** 80 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

VERSATE mandorle e pinoli nel bicchiere del mixer e tritateli finemente, unite l'aglio e tritate ancora.

SCIACQUATE le foglie di radicchio, asciugatele con cura e spezzettatele, poi tritatele con il mixer assieme agli altri ingredienti. Aggiungete il Parmigiano, 4-5 cucchiai d'olio, regolate sale, pepe e azionate il mixer fino a ottenere un pesto ben amalgamato.

CUOCETE gli gnocchi in abbondante acqua salata e prelevateli appena affiorano. Trasferiteli in una ciotola, aggiungete la ricotta e mescolate con cura per amalgamare. Infine, unite il pesto e miscelate.

SERVITE gli gnocchi al radicchio con abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato. Se vi piace, decorate con qualche fogliolina di prezzemolo fresco.

LAZIO

Pesto di carciofi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g – **CARCIOFI** 4 – **AGLIO** 1 spicchio – **LIMONE** 1 – **PARMIGIANO** 30 g – **PECORINO** 50 g – **PINOLI** 20 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

PULITE i carciofi, accorciate i gambi, eliminate le spine, la barba e le foglie più coriacee e riduceteli a fettine sottili. Immergete le fettine in una ciotola con acqua e succo di limone perché non anneriscano.

SCOLATE i carciofi e trasferiteli in una padella con un giro d'olio, lo spicchio d'aglio e fate rosolare per 2 minuti. Regolate sale, pepe e lasciate raffreddare.

VERSATE nel bicchiere del mixer i carciofi, l'aglio, i pinoli, il prezzemolo, il pecorino, il Parmigiano, sale e pepe e frullate, unendo l'olio poco per volta fino a ottenere un composto denso e compatto.

CUOCETE gli spaghetti e scolateli conservando l'acqua di cottura. Conditeli con il pesto, unendo poca acqua se serve. Decorate con foglie di prezzemolo e scaglie di formaggio.

CALABRIA

PESTO calabrese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PENNE 320 g – **POMODORI SECCHI SOTT'OLIO** 4 – **PEPERONI ROSSI** 1 – **CIPOLLA DI TROPEA** 1 – **RICOTTA** 250 – **PECORINO** 100 g – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 4 cucchiai – PEPERONCINO – SALE E PEPE

PELATE la cipolla e affettatela finemente. Tagliate il peperone a dadini e scolate i pomodori secchi. In una ampia padella. scaldate l'olio, aggiungete la cipolla, il peperone e lasciateli cuocere fino a quando sono morbidi.

AGGIUNGETE i pomodori secchi tagliati a dadini e frullate con il mixer fino a ottenere una crema abbastanza liscia. Unite la ricotta e mescolate per amalgamare.

LESSATE la pasta e scolatela conservando l'acqua di cottura. Poi conditela con il pesto, insaporite con il pecorino grattugiato e mescolate con cura; se serve, irrorate con poca acqua di cottura. Se vi piace, aggiungete anche un pizzico di peperoncino in polvere.

SLURP
in cucina con i bimbi

FRITTATA con le orecchie

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
UOVA 4
SALSICCE 4
OLIO EVO
LATTE
EMMENTALER
CETRIOLI
OLIVE NERE
POMODORINI

Sbattete le uova in una terrina, unite il formaggio tagliato a striscioline e un cucchiaio di latte.

Trasferite un quarto del composto ottenuto in un padellino antiaderente unto di poco olio, fate cuocere qualche minuto, girate la frittatina e cuocete ancora qualche minuto dall'altro lato. Continuate così fino a creare 4 frittatine.

Scaldate una piastra antiaderente, dividete a metà le salsicce, lasciatele cuocere per 5 minuti, poi rigiratele e fatele colorire per 5 minuti sull'altro lato.

Trasferite nei piatti le frittatine e le salsicce, posizionate in modo che sembrino delle orecchie. Utilizzando i cetrioli, le olive, i pomodorini e il formaggio create delle simpatiche faccine.

TOPOLINI di ricotta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
RICOTTA 200 mg – **PATATE 2** – GRANA PADANO GRATTUGIATO – LATTUGA – RAPANELLO – PEPE IN GRANI

Lavate le patate, quindi lessatele in acqua bollente. Scolate, lasciate raffreddare ed eliminate la buccia.

Schiacciate le patate con una forchetta, quindi amalgamatele con la ricotta e unite il formaggio grattugiato fino a ottenere la consistenza desiderata.

Dividete il composto ottenuto in 4 parti e lavoratelo con le mani in modo da dargli la forma di un topolino. Ricoprite con abbondante formaggio grattugiato.

Affettate i ravanelli per creare le orecchie, poi usate lo spelucchino in modo da formare la coda dei topolini. Per gli occhi usate grani di pepe. Servite i topolini su un letto di lattuga.

WAFFLE con spinaci

INGREDIENTI PER 5 WAFFLE
FARINA 100 g – LATTE 100 ml – UOVA 1 – GRANA PADANO GRATTUGIATO 1 cucchiaio – SPINACI SURGELATI 2-3 cubetti – LIEVITO IN POLVERE – SALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – POMODORINI – SEMI DI PAPAVERO – OLIVE NERE DENOCCIOLATE

Lessate gli spinaci in acqua bollente per circa 5 minuti, scolateli e strizzateli bene. Frullateli per renderli cremosi.

Unite l'uovo, un pizzico di sale e un filo di olio. Aggiungete lentamente anche la farina, alternandola con il latte, poi un pizzico di lievito e il formaggio grattugiato. Amalgamate con cura in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Fate riposare cinque minuti. Scaldate la piastra per i waffle, ungete leggermente la superficie, quindi trasferite il composto negli appositi spazi e fate cuocere per circa 4-5 minuti.

Guarnite i waffle con pomodorini, olive e semi di papavero, in modo da creare delle coccinelle e fermateli con l'aiuto di uno stecchino di legno.

HAMBURGER e patatine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
CARNE MACINATA DI MANZO 400 g – PATATE 4 – GRANA PADANO GRATTUGIATO 2 CUCCHIAI – LATTE – MOLLICA DI PANE – OLIO EVO – OLIO DI SEMI DI ARACHIDE – ERBE AROMATICHE – SALE – OLIVE NERE – RAVANELLI – ZUCCHINE – KETCHUP – SEMI DI PAPAVERO

Bagnate con poco latte la mollica di 2 piccoli panini, quindi strizzatela. Unitela alla carne macinata, aggiungete erbe aromatiche a piacere, il formaggio grattugiato e amalgamate bene il tutto.

Dividete il composto in 4 parti uguali e dategli la classica forma ad hamburger. Scaldate bene una piastra antiaderente, versate un filo di olio extravergine e cuocete gli hamburger per circa 4- 5 minuti per lato.

Lavate, sbucciate e tagliate a striscioline le patate, trasferitele in una ciotola piena di acqua in modo che perdano amido: serve ad avere patate fritte croccanti. Scolatele e asciugatele accuratamente con un telo pulito. Scaldate in una padella abbondante olio di semi di arachide, quindi friggete le patatine poche per volta, fino a quando sono ben dorate. Scolate su carta da cucina.

Trasferite hamburger e patatine nei piatti, regolate di sale, guarnite con ketchup, semi di papavero e, con fettine di olive, ravanelli e zucchine create dei simpatici occhietti.

gli Indispensabili

SPAZIO AL DESIGN

Tools è una collezione di pentole dal design minimale, di altissima qualità grazie alla composizione multistrato di alluminio, intrecciata tra due strati di acciaio inox, che garantisce una perfetta distribuzione del calore. Soluzione ideale per una cucina elegante e funzionale.
www.iittala.com

ACQUA SEMPRE PRONTA

Design compatto ed elegante per Star Tap, l'esclusivo frigo gasatore che tratta e filtra l'acqua potabile, per poi erogarla a varie temperature, ambiente, fredda o fredda frizzante.
www.nims.it

DELICATA COTTURA A VAPORE

Con Easyquick la temperatura di cottura rimane tra 97 e 99°C, così il cibo cuoce in modo ancora più delicato. Perfetta per alimenti che richiedono tempi di cottura medio lunghi e per ricette che possono poi essere servite direttamente in tavola. Il diametro di 38 cm soddisfa le esigenze di famiglie numerose.
www.amc.info

FRIGGITRICE AD ARIA

Air Fryer frigge con un vortice d'aria super riscaldata che, con la potenza del calore alogeno e a infrarossi, garantisce cotture e fritture croccanti fuori e morbide dentro, eliminando fino al 70% di grassi e calorie. Goditi il fritto senza grassi aggiunti, senza puzza né schizzi di olio!
www.mediashopping.it

IL PIACERE DI SBUCCIARE

Nuovo colore rosso per il pelaverdure dalla lama ultra affilata e seghettata, che, grazie ai dentini appuntiti, afferra meglio le bucce. In più ha una punta studiata per rimuovere germogli e tutte le altre imperfezioni della verdura.
www.microplaneintl.com

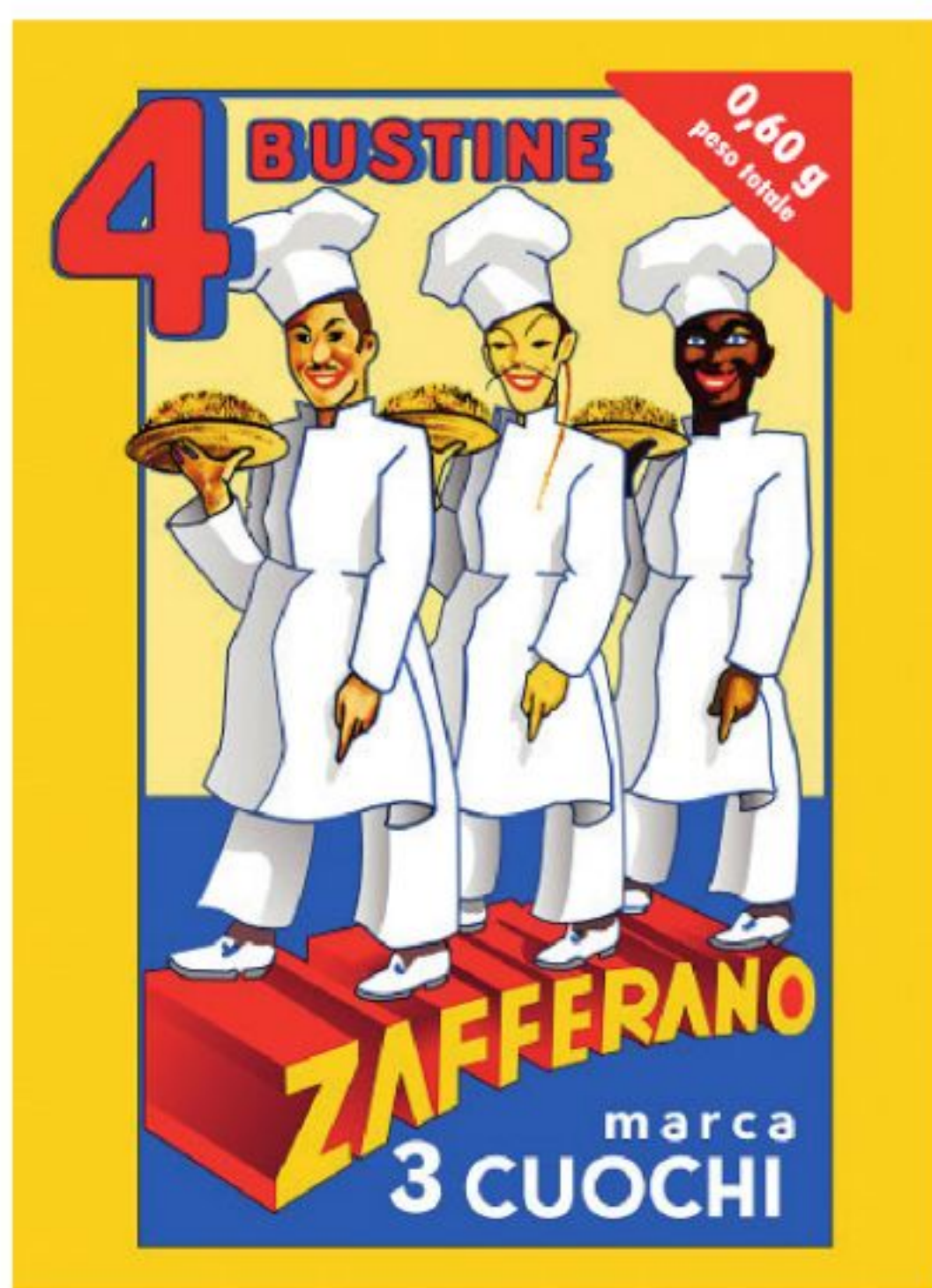
IL TOAST È SERVITO

Il tostapane nato dalla collaborazione tra Cotto e mangiato e Termozeta ha un design accattivante, una potenza di 600 W e soprattutto 7 livelli di doratura, con funzione defrost per scongelare e spegnimento automatico.
www.termozeta.com

LO STAMPO PERFETTO

Tecnologia antiaderente, fondo con texture resistente a graffi e abrasioni, distribuzione uniforme del calore. Ha tutto ciò che serve il nuovo stampo perfetto per realizzare muffin squisiti.
www.brandani.it

PANE MORBIDO

Ideale per una dieta equilibrata, Pan Piuma integrale è prodotto con materie prime selezionate lavorate con attenzione. Come tutte le versioni di Pan Piuma anche le fette integrali, grazie alla lunga lievitazione, sono naturalmente morbidissime.
www.panpiuma.it

ZAFFERANO BUONO E SANO

Pur usato in quantità ridotte, lo zafferano è una spezia dai molti benefici: ha proprietà antiossidanti e agisce sul sistema nervoso con effetti positivi sull'umore. Zafferano 3 Cuochi è stato inserito dalla rivista Forbes tra le 100 Eccellenze Italiane 2020 del settore enogastronomico. www.zafferano-3cuochi.it

CEREALI A COLAZIONE

Ideale per la prima colazione la granola di cereali Jordans è disponibile in tre varianti: con frutta mista e noci, con uvetta e mandorle e con un mix di sapori tropicali. Tutte da gustare con il latte o lo yogurt per iniziare la giornata in modo sano.
www.eurofood.it

CAROTE 100% ITALIANE

Le carote Selenella sono al 100% italiane e vengono prodotte da una filiera controllata e certificata dal Consorzio Patata Italiana di Qualità. Gustose e di ottima consistenza, sono ottime crude e cotte.
www.selenella.it

ZUCCHERO DI BARBIETOLA BIO

Nostrano Bio è il primo e unico zucchero biologico 100% italiano estratto dalla barbabietola, anziché dalla canna, attraverso un processo di produzione rigorosamente biologico e una coltura che si avvia a divenire interamente sostenibile.
www.italiazuccheri.it

PROFUMO DI LIMONE

Prodotti con burro e uova fresche e dal delicato aroma di limone le Quaquare sono biscotti artigianali tipici di Genola, cittadina del basso cuneese. Racchiusi da un pack di colore giallo sono prodotti da Bottega Balocco Italian Bakery 1927, marchio premium della storica azienda Balocco.
www.bottegabalocco.it

AL CINEMA CON MAREBLÙ

Fino al 15 giugno 2020, Mareblu regala un buono cinema a chi acquisto una confezione di tonno all'Olio d'Oliva Non Si Sgocciola: basta collegarsi al sito e inserire il codice che si trova nelle confezioni.
www.mareblucinema.it

LA PASSATA GENUINA

La passata di pomodoro bio e la polpa di pomodoro bio Valfrutta sono prodotte con solo pomodoro italiano senza sostanze chimiche di sintesi, senza pesticidi, diserbanti e ogm e sono certificate da Enti di Controllo Biologici.
www.valfrutta.it

FRUTTA SECCA DA BERE

La prima linea di infusi con frutta secca in pezzi senza zuccheri aggiunti è disponibile in 3 varianti: Pistacchio e mandorla con scorza di limone, Fave di cacao e nocciola con scorza d'arancia, Vaniglia e mandorla con cannella.
www.sognidoro.it

Componi il tuo menu

IL GIOCO DEGLI ABBINAMENTI

Menu diversi, creati con alcune ricette di questo numero. **Dall'antipasto al dolce**, compongono pasti completi. Per alternative più light potete scegliere soltanto alcuni piatti. E, a piacere, abbinarli ai **vini** che abbiamo selezionato per voi

TRADIZIONALE

p. 76
OLIVE ALL'ASCOLANA

p. 88
PESTO DI RADICCHIO TREVIGIANO

p. 64
SCALOPPINE AL LIMONE

p. 15
TORTA DELLA NONNA

Rosato
MIRABELLA
Franciacorta

DI MARE

p. 63
ALICI PICCANTI MARINATE AL LIMONE

p. 46
SPAGHETTI VONGOLE E BOTTARGA

p. 29
SEPPIA CROCCANTE SU LETTO DI PISELLINI

p. 22
CROSTATA CON CREMA DI RICOTTA LIME E MENTA

Bianco
MANICARDI
Pignoletto
Doc

VEGANO

p. 72
BRUSCHETTA POMODORINI E BASILICO

\+

p.86
ZUPPA DI MISO

\+

p. 50
POLPETTE DI LENTICCHIE CON SEMI MISTI

\+

p. 52
BUDINO DI SEMI DI CHIA

Bianco Bio
MADRE
VENETO MANZONI
Italo Cescon

INTERNAZIONALE

p. 97
UOVA SCOZZESI

\+

p. 51
TONNO TATAKI CON SESAMO

\+

p. 31
KAISERSCHMARREN

Prosecco
CUVÉE
PRESTIGE BRUT
Ca' del Bosco

LIGHT

p. 74
BRUSCHETTA CON VERDURE AL VAPORE ALLA MENTA

\+

p. 83
PENNE INTEGRALI CON RAGÙ VEGETARIANO

\+

p. 62
SALMONE GRIGLIATO AL LIMONE

\+

p. 31
CAKE POPS ALLA BANANA

Birra
LIGHT
Corona

SCOPERTE MEDICHE DEL 2018:

Apparecchio acustico superato? Una scoperta rivoluzionaria dalla Gran Bretagna. Uno strumento innovativo per la lotta contro tutte le disabilità uditive!

FINO al 31 MARZO 72% di sconto!

basta applicarlo

Ripristinano l'efficienza uditiva al 100% e la loro tecnologia è 88 volte più economica rispetto agli apparecchi acustici. **In 28 giorni senza intervento chirurgico: ✓ permettono di migliorare nettamente la percezione dei suoni più importanti e del linguaggio umano, ✓ eliminano disturbi e rumori indesiderati.**

Un gruppo di scienziati britannici ha dichiarato „guerra" ai produttori di apparecchi acustici. Già oltre 300.000 persone in Europa hanno abbandonando metodi costosi e inefficaci per combattere la perdita dell'udito sotituendoli con questo. Le prove cliniche dimostrano che entro 4 settimane ripristina l'udito dell'intera gamma di suoni, dai sussurri ai toni alti.

Mia sorella che vive in Inghilterra da anni, mi ha regalato dei cerotti. Mi ha detto „Barbara, provali! Qui la maggior parte dei miei amici con problemi d'udito hanno abbandonato da tempo l'apparecchio acustico ed ogni altro metodo. Usano solo questi cerotti." Portando il dispositivo acustico mi ero già procurata delle ferite alle orecchie, quindi non ho esitato a provarli. Sono passate tre settimane da quando ho iniziato ad usarli. Ho notato che posso di nuovo sentire la TV, tutti i suoni risultano forti e chiari come mai prima. Non avrei mai pensato che la tecnologia potesse arrivare a tanto.

Barbara D., 71 anni, da Milano

„Non abbiamo il minimo dubbio – grazie ai cerotti biomedici, sentirete nuovamente ogni discorso i suoni della radio e della TV, ogni parola pronunciata dal commesso quando acquistate qualcosa, in modo chiaro e distinto. Riuscirete a capire tutto anche quando vi parleranno sottovoce. Sentirete i suoni intorno a voi, anche da lontano. Sei stufo di non sentire ciò che gli altri ti dicono? Grazie a questo speciale cerotto, automaticamente e senza sforzo, inizierai a sentire chiaramente. Brusii, stridolii e rumori di sottofondo spariranno per sempre!

PRIMA | **DOPO**

L'immagine a sinistra mostra cellule ciliate danneggiate situate nella coclea, orientate in modo anomalo verso il basso. Questo tipo di danno blocca il libero flusso dei segnali audio, rendendoli illeggibili. Sentiamo debolmente e indistintamente. Dopo il trattamento, la struttura delle ciglia ricostruite (foto a destra), ha riacquistato la corretta disposizione verticale. La ricezione e la registrazione dei suoni procede correttamente, il suono è forte e pulito.

I nanopolarizzatori intelligenti rafforzeranno i suoni che sono importanti ed elimineranno quelli non necessari.

1 Contrariamente ai costosi dispositivi acustici, dove la qualità dei suoni udibili migliora solo quando il dispositivo è indossato e attivato, questo metodo innovativo rappresenta un enorme passo avanti. Innanzitutto per la rigenerazione delle cellule uditive danneggiate. Il processo rigenerativo inizia dopo qualche ora dall'applicazione del cerotto e continua anche durante il sonno.

2 È adatto a persone con qualsiasi problema uditivo compresa l'acufene, indipendentemente dall'età o dal sesso.

3 I cerotti biomagnetici sono efficaci anche in caso di perdite uditive gravi e datate. Stimolano l'organismo a riavviare il processo naturale di rigenerazione delle cellule del sistema uditivo. **Il miglioramento è evidente dopo poche ore dalla prima applicazione. Dopo circa 30 giorni è possibile ottenere prestazioni uditive equiparabili a quelle di un venticinquenne.** Il comfort uditivo migliora fino al 53%, viene stimolato il processo di rigenerazione delle cellule uditive e la percezione in caso di bisbiglii e voci nella folla, migliora di 14 volte."

Davvero funziona così? Ed è efficace?

Grazie ad una serie di test, è stato possibile provare oltre ogni ragionevole dubbio, l'efficacia di questo metodo. È stato brevettato, ed è oggi utilizzato, principalmente dai centri ORL privati, per musicisti professionisti, che lavorano con l'udito tutti i giorni.

Gli studi clinici confermano che la formula del cerotto attivo biostimolante, appena scoperta, ha un'efficienza del 97%. I partecipanti ai test di età compresa tra i 39 e 94 anni, hanno confermato una riduzione del ronzio dell'82% rispetto a quello che percepivano prima dell'inizio dello studio, un miglioramento di 14 volte della percezione dei bisbiglii e delle voci tra la folla e l'indiscutibile e radicale incremento dell'udibilità del linguaggio umano, della radio e della TV. Quando gli è stato chiesto quando hanno ascoltato l'ultima volta così bene, nel 95% dei casi hanno risposto „tra i 24 e i 35 anni".

L'apparecchio acustico è una vera tortura! Mi cadeva dalle orecchie continuamente, senza contare gli stridolii e i brusii che mi facevano impazzire! Ho deciso di provare i cerotti biomagnetici e onestamente sono estremamente comodi. Li applichi e te ne dimentichi, funzionano anche quando dormo, riesco a sentire chiaramente la radio in cucina e anche a distinguere le diverse voci nella folla. Questa è solo la terza settimana d'uso, e sono già curiosa di sapere cosa succederà poi.

Anna C., 62 anni, da Pistoia

La genialità e l'efficacia della nuova formula biomedica è descritta dal direttore del centro di ricerca Christopher Smith:

Abbiamo scoperto che la polarizzazione della forza elettromagnetica consente di ricostruire e riallineare le cellule ciliate, responsabili della registrazione e della ricezione dei suoni che ci raggiungono. I risultati dei test hanno dimostrato chiaramente che il „Neodymium 2000" consente nella maggior parte dei casi di recuperare fino al 100% delle prestazioni uditive in poche settimane. Nel **97,2% dei casi i partecipanti ai test hanno constatato un miglioramento importante della propria prestazione uditiva rispetto a quella ottenuta con gli apparecchi acustici.**

Tutto quello che si deve fare è applicare dietro l'orecchio il piccolo cerotto biomagnetico e indossarlo regolarmente. Le onde magnetiche stimoleranno il processo di rigenerazione intensiva delle cellule del canale uditivo e delle ciglia. Di solito, dopo pochi giorni, il miglioramento è già evidente. Si inizano a percepire sempre più suoni e a sentire più chiaramente. La nanotecnologia utilizzata per il „Neodymium2000" è la stessa usata per la produzione dell'ultima generazione di veicoli spaziali. Grazie a ciò, il problema dell'udito anche nei casi più gravi cessa di esistere. Barbara da Milano, direttrice di una società automobilistica e la signora Anna di Pistoia, ex insegnante di musica, parlano di come i cerotti biomagnetici abbiano cambiato la loro vita **(vedi immagini).**

I cerotti Biomagnetici sono destinati **a persone con ogni disturbo uditivo:**
- **lieve o grave** e perfino **in caso di acufene**
- sono piccoli, sottili e a differenza dei dispositivi acustici, **completamente invisibili una volta applicati**
- **ideali per uomini e donne**
- **sicuri** al 100%, **non producono ferite e irritazioni** alle orecchie

Recupera il tuo udito con i cerotti biomagnetici, 88 volte più economici degli apparecchi acustici!

I cerotti biomagnetici stanno conquistando i mercati esteri. Hanno ottenuto un enorme successo in ben 21 paesi, ne sono entusiasti, inglesi, norvegesi, giapponesi, cechi, finlandesi, svedesi e perfino i tedeschi notoriamente i più esigenti! Da tanto attesi, sono ora disponibili anche in Italia. Piccoli, discreti, convenienti e convenienti per tutti! **I „Neodymium2000" sono disponibili solo tramite vendita telefonica del club della Fabbrica della Salute. Non sono reperibili nei negozi o nelle farmacie. Il numero di confezioni è limitato – l'ordine delle richieste decide.**

-72% **Occasione unica per le persone nate tra il 1920 - 1985** RECLAMIZZATO IN TV

Le prime 150 persone che chiameranno entro il **31 marzo 2020**, otterranno **uno sconto speciale.** Riceverai così 20 cerotti biomagnetici, per il recupero dell'efficienza uditiva e la rigenerazione cellulare a soli ~~104€~~ **29€** (spedizione GRATIS)!

Chiama lo: 02 873 611 08

Lun.–ven. 8:00–20:00, sab.–dom. 9:00–18:00 **(Chiamata normale senza costi aggiuntivi)**

dal mondo

Dal Regno Unito le Scotch eggs, polpette di salsiccia con cuore di uova

di Luca Turchi

LE UOVA SCOZZESI

Scotch o scottish eggs sono una pietanza tipica della cucina inglese ,considerata un antipasto e realizzata con uova sode di quaglia o di gallina avvolte in carne tritata, sia essa di maiale (salsiccia) o di vitello. Sono tradizionalmente anche un piatto tipico del pic-nic inglese e ribadisco inglese perché a dispetto del nome sembra che questa ricetta sia stata messa a punto nel laboratorio di Fortnum & Mason addirittura nel 1738 (Fortnum & Mason, che sarebbe riduttivo etichettare come negozio di alimentari, sopravvive ancora magnificamente al giorno d'oggi). Taluno ravvisa invece nel piatto in questione la ricetta di una polpetta tipica della cucina mogol chiamata nargisi kofta. Qualcosa di esotico comunque ci doveva essere, tant'è che si dice che Fortnum&Mason abbia preso spunto da un piatto indiano composto da carne e uova sode. Col passare del tempo, le uova scozzesi sono diventate un tipico piatto-svuota il frigo tant'è vero che le varie ricette pubblicate differiscono l'una dall'altra per le carni e gli aromi impiegati.

LA RICETTA

Innanzitutto togliete in anticipo **4 uova di gallina** dal frigo in modo tale che quando le andrete a cuocere siano già a temperatura ambiente, questo perché non si rompano quando le immergerete nell'acqua bollente dove le lascerete per circa 5 minuti, trascorsi i quali le preleverete, le farete raffreddare sotto l'acqua corrente, le sguscerete e le metterete da parte.
Ora prendete **quattro etti di salsicce di pasta fine**, spellatele e sbriciolatele in una ciotola e impastatele con **salvia** e **rosmarino** tritati **due cucchiai da tavola di Worchestershire sauce**, **un poco di tabasco** e **un poco di sale** (**o** meglio **una o due acciughe sott'olio**) e lavoratele sino a ottenere un composto compatto.
Prendete un quarto del composto, stendetelo su un foglio di carta da forno, appiattitelo bene e metteteci sopra un uovo sodo, fate aderire bene la carne alla superficie dell'uovo e premete leggermente per creare una polpetta; ripetete la stessa operazione con le 3 uova rimanenti; passatele tutte e quattro nel **pangrattato** e immergetele in **olio bollente** a 180°C, giusto il tempo di farle dorare. Le potete servire calde con una salsa gravy (un fondo di cottura arricchito con latte e farina, per cui gli inglesi vanno matti) oppure con la maionese o una salsa tartara.

Cotto e mangiato TV

Benvenuta primavera

Ricette stellate ma anche specialità per dare il benvenuto alla primavera.
Cotto e Mangiato a marzo fa il pieno di ospiti. Ormai habitué della cucina di Tessa Gelisio, **Andrea Mainardi torna ai fornelli il 12 marzo** con una ricetta originale e golosa per un primo piatto tutto da scoprire: la cupola di Ziti. Protagonista di Cotto e Mangiato del **9 marzo** è invece lo **chef stellato Luca Landi**.
Ma a dare il via alle ricette d'autore del mese, il **3 marzo**, è lo **chef Diego Rossi**, per la prima volta ai fornelli nella cucina di Cotto e Mangiato quotidiano. «Andare a cucinare da Tessa è stata una bellissima esperienza, ogni passaggio della ricetta abbiamo riso e scherzato, mi sono divertito parecchio – racconta Diego -. Non vedo l'ora che ripartano i menù in bici e in questa edizione spero di girare ancora di più per scoprire con voi tanti aspetti della cucina e delle tradizioni del nostro Paese».
Ci sarà anche lui tra i protagonisti della nuova edizione di Cotto e Mangiato Menù. Un ciclo di puntate primaverili con tantissime sorprese che inizierà i primi giorni di aprile. Si tornerà a pedalare alla scoperta delle bellezze dei territori italiani con i **Menù in bici** e non solo… Andremo anche a visitare i borghi dimenticati per una full immersion nelle tradizioni culinarie di una volta. Protagonisti di Cotto e Mangiato Menù saranno anche **i giovani chef delle scuole alberghiere** che scenderanno i campo, anzi ai fornelli, per conquistare la terza borsa di studio firmata Cotto e Mangiato, sotto gli occhi attenti di una nuova giuria. Non mancheranno poi i vecchi amici di Cotto e Mangiato che ci verranno a trovare in tutte le puntate… Insomma una primavera ricca di ricette e sorprese, come sempre a portata di telecomando. L'appuntamento è **dal lunedì al venerdì su Italia 1, all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto**.

Tessa Gelisio e lo chef Diego Rossi, nuovo ospite della trasmissione.